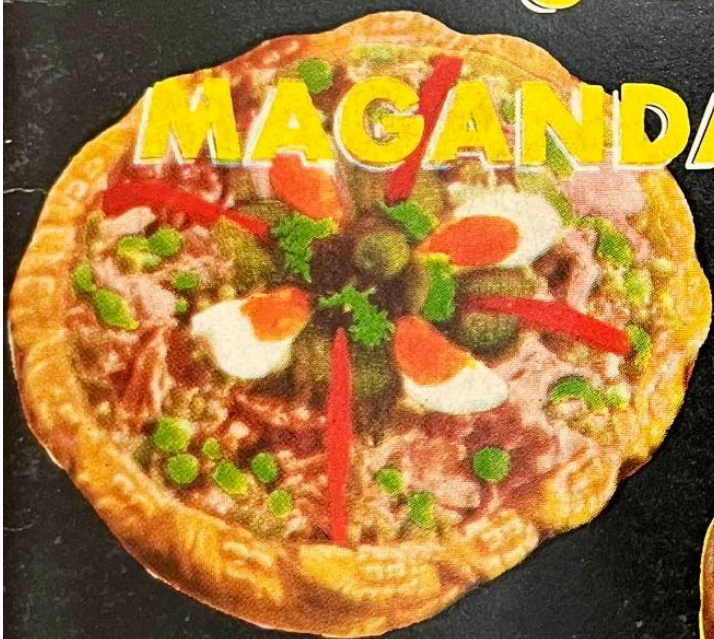




BAGONG COOKBOOK

Ang Order Ni

MAGANDANG MISSIS



**MGA PUTAHENG
DEE-LEE-CIOUS**



BAGONG COOKBOOK
Ang Order Ni
MAGANDANG MISSIS

Tinipon Ni

Marissa E. Del Rosario



Copyright, 1969
By M. J. Enriquez

PHILIPPINE BOOK COMPANY

TAYO AY MAGLUTO

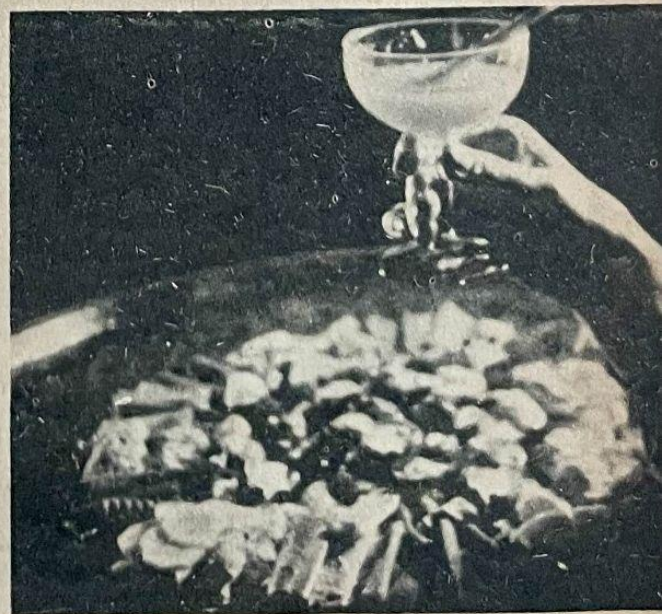
Sa mga kababaihan ang pagluluto ay isang gawaing lubos nilang kasiyahan. Ang karunungan sa pagluluto o sa pangungusina ay isang sining na pangunahin sa loob ng tahanan, na lalong angkop na matutuhan sa pamumuhay ng mga tao.

Naito nga ang aklat na susubaybay sa gawain nating pagluluto, na kung tayo ay may hahandugan o may aahinan, ay lubusang ipagkakapuri ang ating ipakakain sa magiging panauhin, sapagka't ang ating mga luto ay nasa alituntunin at patakaran ng Karunungan sa Pagluluto.

Tunghayan nga natin ang mga uri ng luto sa aklat na ito, na kung ating maipaglingkod sa ating mga mahal at sa mga panauhin, ay masasabing ang kapurihan ay tagumpay ng nagluto at ng sinumang namahay.

Bakit may mga inang pagod sa lahat nang oras at may mga batang masasakitin? Higit na malamang, ang pamilya na di wasto ang pagkain ay hindi papalusog na siyang ikinaiiba ng isang pamilyang malusog. Ang katawan ng tao ay nasa walang humpay na pagbuo at pagpapalit mula sa kanyang pagsilang hanggang sa siya'y yumao. Ang tanging kasangkapan sa paggawa at pagpapalit na ito ay ang pagkain. Kung mahusay ang pagkain, magiging mahusay ang katawan — malakas at matibay upang malabanan ang pagod at mga sakit, may sigla upang maharap ang kinabukasan. Sa mahusay na pagkain ay kasama ang iba't ibang uring pagkain. Kung sa pagkabata pa'y dinudulutan na ng ina ng sari-saring pagkain ang mga anak, pagkaing inihanda nang maayos at katakam-takam, lumalaki ang mga bata na hindi mapili sa pagkain at ang ano mang ihanda sa kanila'y kinasisiyahan. Ito ang walang kasinghalagang handog na maibibigay ng isang ina sa kanyang pamilya.

Kaya't halinang magluto.



MGA SALITANG PAGLULUTO SA TAGALOG-ENGLISH
Common Philippine Equivalents of American Cooking Terms

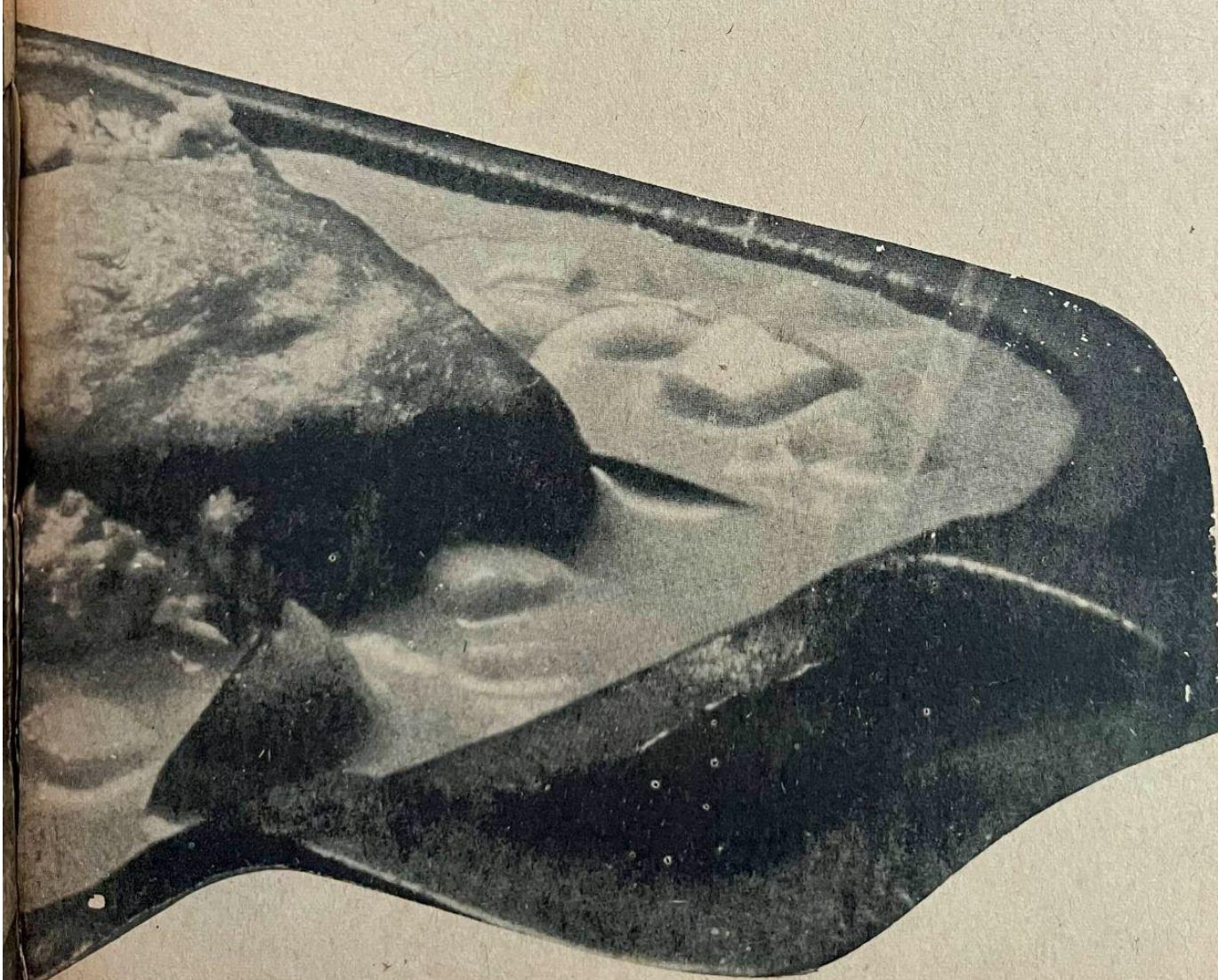
agahan — breakfast
anis maskado — nutmeg
asado de carajay — pan-broil
asin — salt
asukal na pula — brown sugar
atay — liver
baking powder — baking powder
balatan — pare
banlian — scald
basain ng sabaw — baste
bicarbonato de sosa — sodium bicarbonate

habichuelas — beans
haleya — jam
haluin — mix; stir
hamon — ham
hapunan — dinner
harina — flour
hipon — shrimp
hurno — oven
igumon sa dinikdik na tinapay — to
bread
ilaga — boil



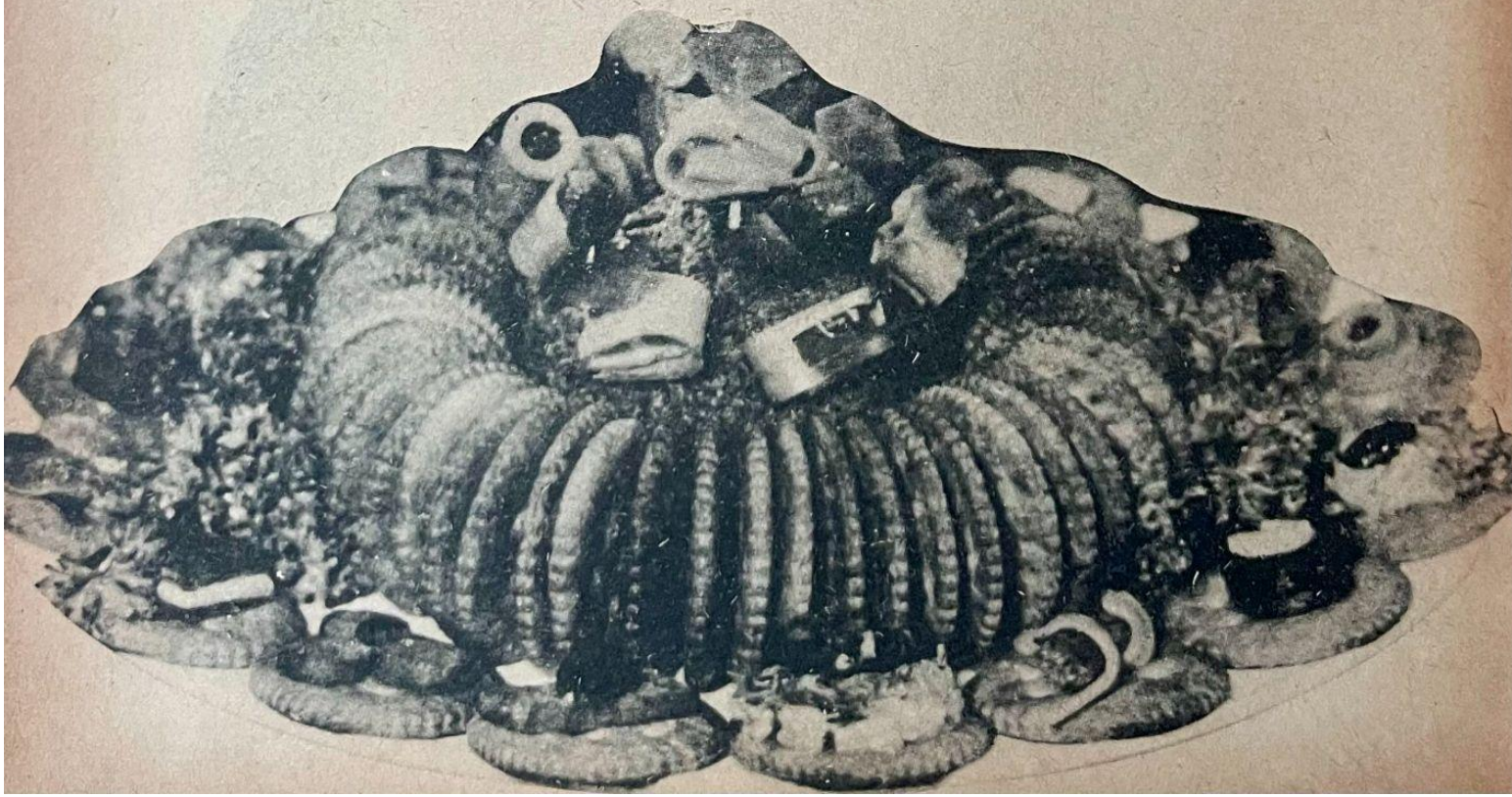
bigas — rice
bola-bola — balls
clavo de comer — clove
kamatis — tomatoes
kanela — cinnamon
kanin — cook rice
karne — meat
karneng baboy — pork
karneng baka — beef
kaserola — casserole
kawali — frying pan
keso — cheese
kinchay — celery
kutsara — tablespoon
kutsarita — teaspoon
dayap — lemon
dalawang tasa — pint (measure)
dikdikin — mince

inihaw — broil
inihaw na buo — barbecue
inumin — beverage
isda — fish
itlog — egg
labanos — radish
langis — oil; fat
laurel — bay leaf
labadura — yeast
letsugas — lettuce
luya — ginger
luto — cook
mais na giniling — cornstarch
manok — chicken
mangga — mango
mani — peanut
mansanas — apple
mantika — lard



ensalada — salad
 ensaladang hilaw na repolyo — coleslaw
 estralyadong itlog — poached egg
 gata — coconut milk
 gatas — milk
 gawgaw — cornstarch
 gilingin — grind
 gilit — fillet
 ginisa — saute
 gisantes — peas
 gulaman — gelatin
 panghimagas — dessert
 prito — fry
 pasingaw — steam
 patatas — potatoes
 patigasín — par boil
 patuluin — drain
 patuyuin — dry
 perjil — parsley
 pinalamig — chilled
 pipino — cucumber
 pula ng itlog — egg yolk
 puti ng itlog — egg white
 rebuelto — scrambled eggs
 remolacha — beefsteak
 repolyo — cabbage
 sabaw — soup
 saging — banana
 sago — tapioca

mantikilya — butter
 margarina — margarine
 maruya — fritter
 melon — melon
 mugmug na tinapay — bread crumbs
 nata — cream
 nilaga (pakuluan) — boiled
 niyog — coconut
 paghaluin — blend
 paminta — chili pepper
 pamintang itim — pepper (black)
 salsa — sauce
 sarsang matamis at maasim — sweet-
 sour sauce
 sibuyas — onion
 sili — pepper (green)
 sinangag — toasted rice
 singkamas — turnip
 suka — vinegar cider
 suha — orange
 talupan — peel
 tanghalian — luncheon
 tasa — cup (measure)
 tilarin ng kuadrado — dice
 tinapay — bread
 tortilya — omelet
 tostahin — toast
 tunawin — melt
 tusino — bacon



MASASARAP NA LUTO NG ISDA

Tochong Bangus

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1 bangus, katamtamang laki | 2 butil na bawang, dinikdik |
| 4 kamatis, hiniwa | 1 sibuyas, ginayat |
| 1 pirasong tahure | 2 kutsarang suka |
| 2 kutsarang tausi | Kaunting asukal |
| Kapirasong luya, hiniwang pahaba | 1 pirasong tokwa, hiniwa ng kudra-kudrado |

Linisin ang isda. Gilitin sa mga pirasong may $1/2$ pulgadang kapal. Asinan at pagkaraan ng mga 15 minuto ay ipirito. Hanguin kung luto na at itabi. Igisa ang luya, bawang at kamatis. Idagdag ang tahure, tokwa, sibuyas at kaunting asukal. Tunawin ang tausi sa 1 tasang tubig.

Pakuluan ng mga 5 minuto. Idagdag ang suka at pakuluan ng mga 5 minuto pa. Ihulog ang pritong isda at pakuluan hanggang sa maluto.



Relyenong Bangus

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| 1 bangus, katamtamang laki | 1 kutsarang pasas |
| 1 sibuyas | $1/2$ tasang gisantes |
| 2 kamatis | 2 kalamansi |
| 2 butil na bawang | Asin at paminta |
| 1 itlog | |

Linisin ang bangus. Hiwain ito sa likod at alisin ang laman. Himayin at alisin ang mga tinik. Timplahan ng asin at paminta ang hinimay na laman.

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Isama ang hinimay na isda, gisantes at pasas. Isunod na ihalo ang binating itlog at katas ng kalamansi.

Ang pinagsama-samang sangkap na ito ang ipalalaman sa balat ng bangus. Tahiin ang balat matapos na maipalaman ang sangkap. Iprito nang nakalubog sa kumukulong mantika hanggang sa ang isda ay magkulay ginto.



Burong Isda

- 1 isda, katamtamang laki
- 1 kutsarang angkak
- 1 tasang kanin
- 2 tasang tubig

- 5 butil na bawang, dinikdik
- 1 sibuyas, hiniwa
- 2 kamatis, hiniwa
- 2 kutsarang langis

Linisin ang isda. Hiwain nang pira-piraso at asinan. Hayaan nang magdamag sa asin. Iluto ang kanin at palamigin. Ihalo ang angkak (dinikdik nang pino) sa kanin. Takpan at hayaan nang mga 3 hanggang 5 araw o hanggang sa mag-amoy maasin ang sangkap.

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis sa mantika. Ilagay ang buro at haluin. Lagyan ng kaunting tubig kung malapot ang buro. Ihain nang malamig o mainit.

Escabeche

- 1 katamtamang laking lapu-lapu, apahap o talakitok
- 1 sibuyas
- 1 siling pula
- 1 o 2 patatas

- 4 kutsarang asukal
- 2 kutsarang arina
- 4 kutsarang suka
- 3 kutsarang toyo

Linisin ang isda at iprito sa kumukulong mantika hanggang sa maging mamula-mula.

Igisa ang bawang, sibuyas at siling hiniwa ng pahaba.

Ihanda ang gagawing salsa. Paghalu-haluin ang suka, toyo, asukal, arina at kaunting tubig. Unahin ang asukal at arina. Unti-unting ihalo ang tubig upang maging pino ang sangkap. Isunod ang suka at toyo.

Pakuluan ang sangkap nang 5 minuto.

Ilagay ang pritong isda sa isang pinggan at saka ibuhos ang ginawang salsa sa ibabaw. Lagyan ng hiniwa-hiwang pritong patatas sa tabi.

Ginataang Biya

5 biya, katamtaman laki
1 tasang gata ng niyog
1 kutsarang arina

2 kalamansi
1/2 kutsaritang asin



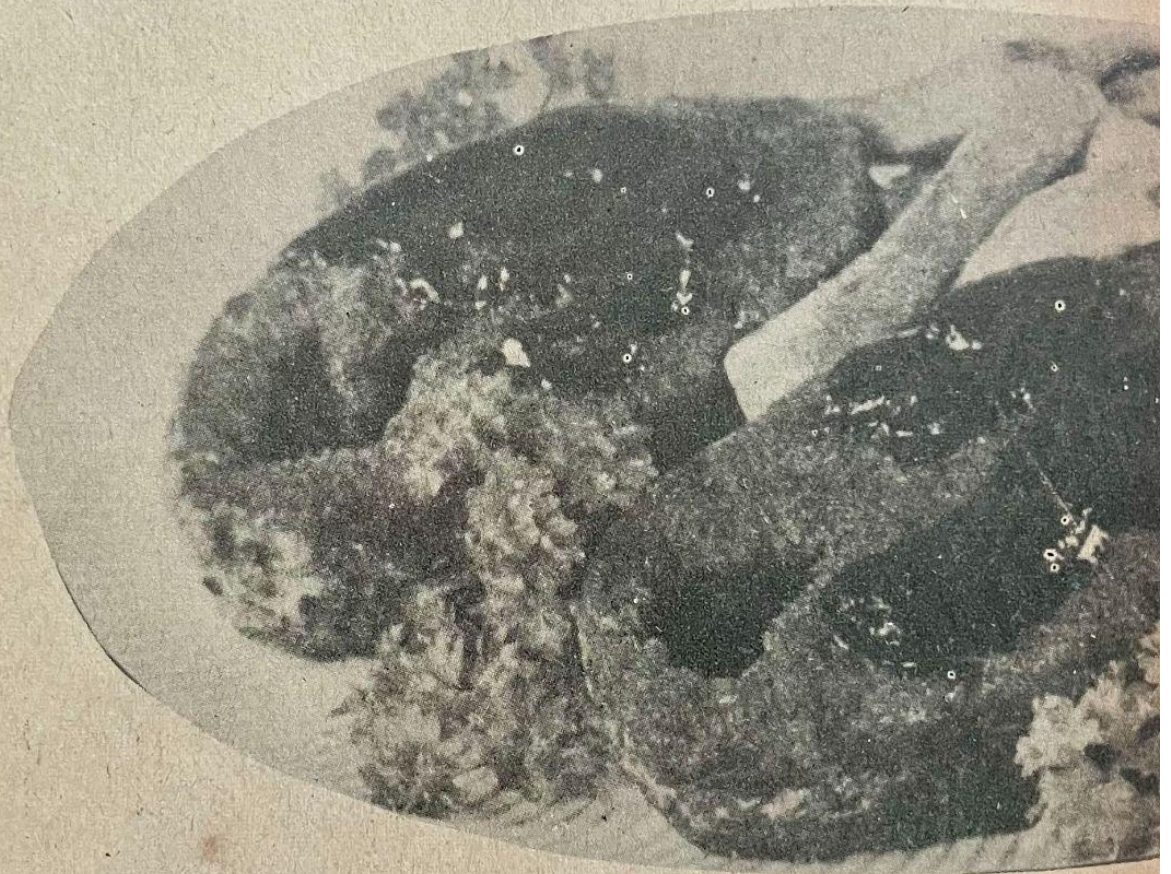
Linisin ang mga isda at pakuluan sa katamtamang tubig. Hanguin kung malasado na ang pagkaluto at itabi.

Pakuluan ang gata ng niyog nang 15 minuto.

Ilagay ang asin at katas ng kalamansi.

Kunin ang isda at ilagay sa isang pinggan. Ihanda ang gagawing salsa.

Ihalo ang 1 kutsarang arina sa sabaw na pinagpakuluan ng isda. Pakuluan ito hanggang sa lumapot. Ibhos ang salsa sa isda. Ihain nang mainit.



Pesang Bangus

1 bangus, katamtamang laki
1/2 repolyo
2 punong petsay
5 tasang sabaw-sinaing

Upo, hiwain nang kudra-kudrado
Kapirasong luya
4-1/2 kutsaritang asin

Linisin ang bangus at hiwa-hiwain. Pakuluan ang sabaw-sinaing. Ihulog ang petsay at repolyo. Isunod ang isda at muling pakuluan. Ilagay ang upo at luya. Timplahan ng asin at pakuluan hanggang sa maluto. Ihaing mainit.

Inihaw na Bangus

1 malaking bangus
1 sibuyas, tinadtad

2 kamatis, tinadtad
Asin at paminta

Linising mabuti ang bangus. Biyakin sa dakong likod at alisin ang mahabang tinik.

Pagsama-samahin ang tinadtad na sibuyas at kamatis, dinurog na paminta at asin. Ipalaman ito sa bangus. Ibalot sa dahon ng saging ang pinalamnang isda at iihaw. Ihaing may kasamang pinigang kalamansi.

Dalag na may Salsa

1 dalag, malaki
Asin at paminta

Kaunting arina

Linising mabuti ang dalag at gilitin. Asinan at lagyan ng paminta. Pagulungin ang isda sa arina at iprito sa mainit na mantika. Hanguin at itabi. Ihanda ang salsa.

SALSA

2 sibuyas
kintsay
1 tasang mainit na tubig

1 kutsarang mantika
1 kutsaritang curry powder
Ilang butil na paminta

Dikdikin ang sibuyas, kintsay at paminta. Katasin sa mainit na tubig at salain. Ihalo ang curry powder, arina at asin. Pakuluan hanggang sa lumapot.



Escabecheng Apahap

1 apahap
4 pirasong tokwa
1 sibuyas, hiniwa
2 butil na bawang
1 tasang tubig
Kapisasong luya

1 tasang suka
1/2 tasang asukal
1 siling pula
2 kutsarang sinalang arina
Kaunting kabute

Linisin at gilitin ang apahap. Asinan. Dikdikin ang bawang at hiwaing pahaba ang luya. Hiwaing kudra-kudrado ang tokwa. Pag-apating piraso ang sili. Tunawin ang asukal at asin sa suka.

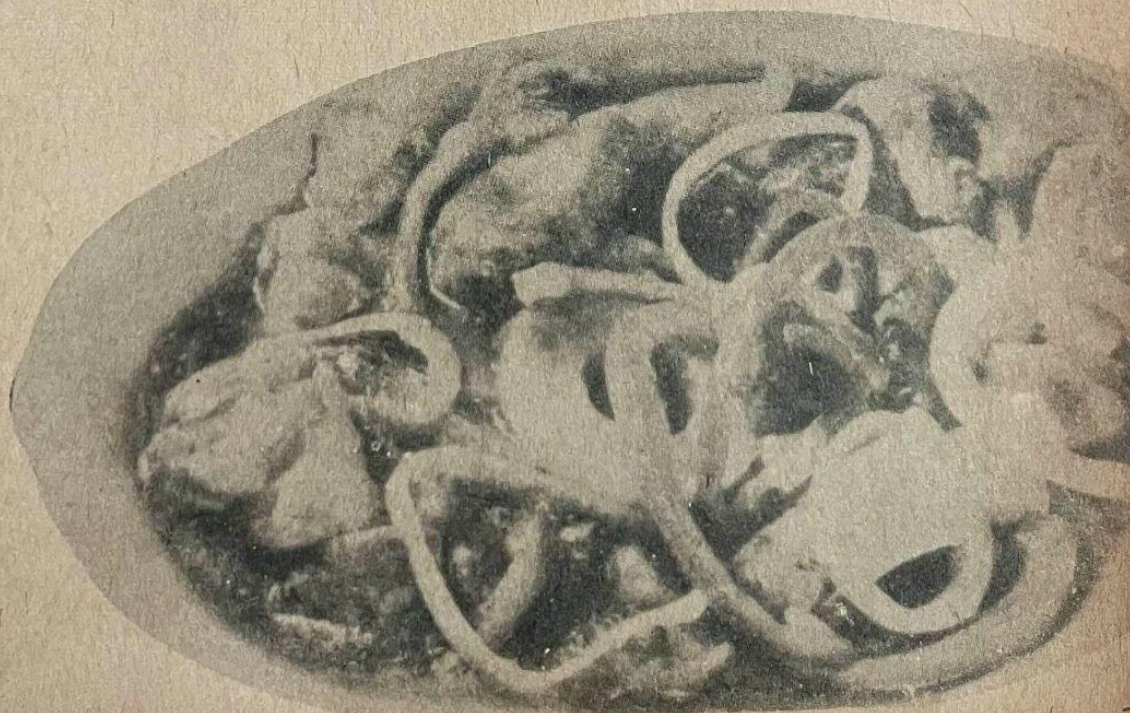
Iprito ang isda at tokwa nguni't huwag tutustahin. Igisa ang sibuyas, luya at bawang sa pinagprituhan. Isabaw ang tinimplang suka at pakuluan. Ilagay ang pri-tong isda, kabute, tokwa at sili. Takpan at pakuluan nang 5 minuto. Tunawin ang arina sa 1 tasang tubig at ito ang ipandagdag na sabaw. Haluin hanggang sa lumapot.

Kroketang Isda

1 tasang hinimay na isda
2 butil na bawang, dinikdik ng pino
1/2 sibuyas, dinikdik
3/4 tasang gatas
1-1/2 kutsarintang asin
2 kutsarang mantekilya

2 kutsarang sibuyas na mura, tinadtad
10 patatas, nilaga at dinurog
2 itlog
6 kutsarang mumo ng tinapay
1 butil na paminta

Igisa ang bawang at sibuyas sa 2 kutsarang mantika. Ilagay ang hinimay na isda, paminta at asin. Lutu in nang 5 minuto. Idagdag ang gatas at dinurog na patatas at lutuin hanggang sa malapit nang matuyo. Ihalo ang sibuyas na mura at mantekilya. Haluing mabuti. Hanguin at gumawa ng mga bilog na kroketa. Pagulungin sa binating itlog at mumo ng tinapay. Iprito sa mainit na mantika.



Isdang may Miswa

1 isda, katamtaman laki
1 tasang tubig
2 butil na bawang, dinikdik
Asin at paminta

1/2 sibuyas, hiniwa
1/2 tasang miswa
2 kamatis, hiniwa

Iprito ang isda sa 1/3 tasang mantika. Hanguin kung mamula-mula na at itabi. Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis. Ilagay ang miswa, paminta at asin. Sabawan at pakuluan. Ang salsang ito ang ibubuhos sa ibabaw ng ipiniritong isda. Ihaing mainit.

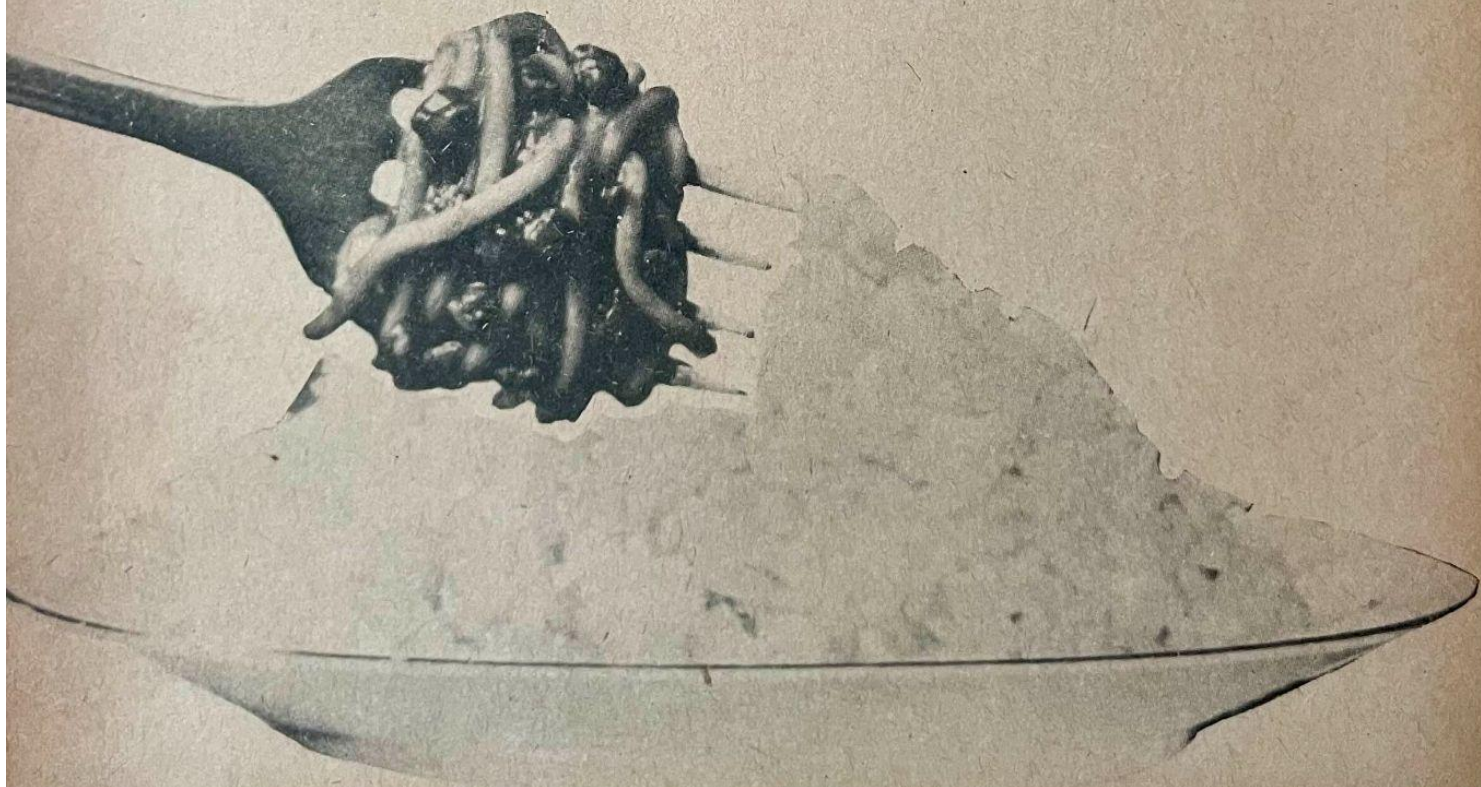
Bola-Bolang Isda na may Sotanghon

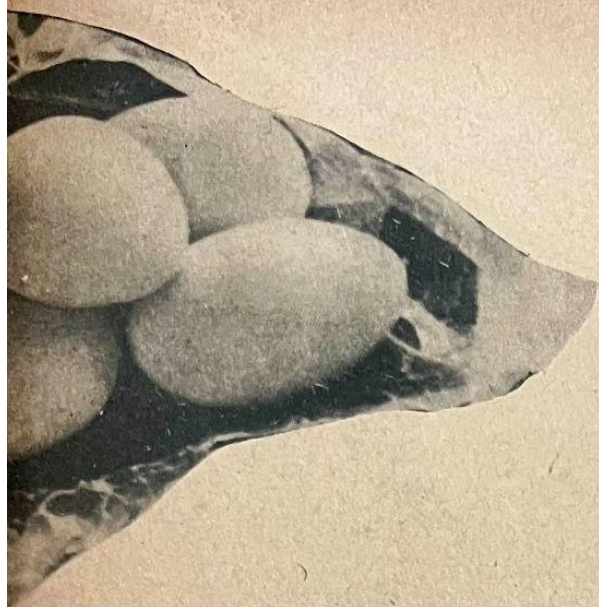
1/2 tasang hinimay na isda
2-1/2 tasang kintsay
3-1/2 kutsarang mantika

1/2 sibuyas
1 itlog
1 tasang sotanghon

Gawing bola-bola ang pinaghalo-halong hinimay na isda, binating itlog, kaunting asin at paminta.

Igisa ang bawang at sibuyas sa kaunting mantika. Isama ang bola-bolang isda. Lagyan ng dalawang tasang tubig at pakuluan. Ibadad ang sotanghon sa tubig at putulin nang maiigsi. Ihalo ito sa bola-bolang isda. Pag malapit nang maluto ay ilagay ang kintsay. Timplahan ng asin at paminta. Takpan at pakuluin ng 2 minuto. Ihain nang mainit.





Sinaing na Dilis

1/2 kilong sariwang dilis
1/2 tasang tubig
5 sampalok

Dahon ng saging
2 kutsarang asin

Linising mabuti ang mga dilis at asinan. Balutin sa dahon ng saging. Ilagay sa palayok na may kasamang sampalok, at tubig. Pakuluan hanggang sa matuyo ang tubig.

Sinigang na Kanduli

3 kanduli, malaki
3 hinog na kamatis
Dahon ng kangkong

10 kamyas
2 kutsarang bagoong
1 sili

Linising mabuti ang mga isda at gilit-gilitin.

Pakuluan ang hiniwang kamatis, kamyas at bagoong sa katamtamang dami ng tubig. Pag malambot na ay hanguin ang kamyas. Kunin ang katas at ilagay sa pinakukuluang sangkap. Idagdag ang isda, sili at dahon ng kangkong. Pakuluan hanggang sa lumambot. Ang bunga ng santol ay maaaring gamitin kung walang kamyas.

Tinolang Kanduli

- | | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 1 katamtamang laking tuyong kanduli | 5 patatas |
| 2 butil na bawang, dinikdik | 5 tasang tubig |
| 1 sibuyas, hiniwa | 5 kutsarang mantika |
| 2/3 kutsarang patis | 1 tasang dahon ng sili |

Ibabad sa tubig ang isda ng 2 minuto. Hiwain ng tig-2 pulgada ang laki.

Igisa ang sibuyas sa kaunting mantika. Lagyan ng patis. Takpan at hayaang malanta ang sibuyas sa katamtamang init. Lagyan ng tubig at pakuluan. Ihalo ang isda at patatas (pinag-apat). Muling pakuluan hanggang sa maluto. Timplahan ng asin at paminta. Ilagay ang dahon ng sili pag malapit nang hanguin.

Ginataang Biya

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 3 isdang biya | 1/2 tasang suka |
| 1 niyog | 2 butil na bawang |
| Kapirasong luya | Kaunting asin |

Linisin ang biya. Hiwain sa nais na laki, pahilis. Iluto sa isang lutuan na kahalo ang pinitpit na luya, bawang, suka at asin. Pakuluan at ibuhos ang pinigang gata ng niyog. Ininin ng atay-atay sa katamtamang apoy.

Hinurnong Isda

- | | |
|---|--------------------------|
| 1-1/2 gilit na isda, sariwa o pinalamig | 3/4 tasang gatas o tubig |
| 1 kutsaritang asin | 3/4 mumo ng tinapay |
| 3 kutsarang tunaw na mantika | |

Pagpira-pirasuhin ang mga gilit ng isda. Lagyan ng asin ang gatas at haluing mabuti. Ilubog ang mga piraso ng isda sa gatas at pagkatapos ay pagulungin sa mumo ng tinapay. Ilagay sa hurnuhan. Lagyan ng tig-kakaunting tunaw na mantika at hurnuhin ng 10-20 minuto sa init na 500 F. Hanguin kung namumula-mula na.

Tinapang Kabase na may Upo

1/2 upo

5 tinapang kabase

1/2 tasang hibe

3 kamatis

2 kutsarang bagoong

Talupan at hiwain ang upo. Hiwain ang kamatis. Himayin ang tinapa. Magpakulo ng tubig. Ilagay dito ang kamatis, bagoong, tinapa at hibe. Isunod ang upo at pakuluan hanggang sa maluto. Ihaing mainit.



Pinakuluang Apahap na may "Spanish Sauce"

1 apahap, malaki

2 tasang kumukulong tubig

4 kutsarang purong suka

1 kutsaritang asin

Ihalo ang suka at asin sa tubig. Dito pakukuluan ang isda nang 10 minuto. Hanguin at ilagay sa isang pinggan. Idulot na may kasamang salsa:

Salsa

1/2 tasang sili, berde

1 kutsaritang asin

1-1/2 tasang tubig

1 tasang katas ng kamatis

2 kutsarang arina

2 kutsarang suka

Igisa ang sibuyas at sili sa mantekilya nang 10 minuto. Ilagay ang arina at haluing mabuti. Ilagay din ang katas ng kamatis, suka at kaunting tubig. Haluing mabuti at pakuluan nang 10 minuto pa. Idulot kaagad.



Isdang ala Vinagretta

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1 isda, katamtamang laki | 1 sibuyas |
| 2 tasang tubig | 2 kutsarang Wesson oil |
| 2 kutsarang suka | 2 kamatis |

Linising mabuti ang isda. Balutin ng dahon ng saging at tahiin sa magkabilang dulo. Pasingawan kasama nang pinaghalo-halong sangkap na nasa itaas. Hanguin ang isda at alisin ang dahon. Ilagay sa isang pinggan na nilatagan ng dahon ng letsugas.

Buhasan ng salsa sa tabi.

Salsa

- | | |
|----------------------------------|--------------------|
| 1-1/2 tasang mayonnaise dressing | 4 dahon ng sibuyas |
| 2 nilagang itlog, ginayat | 1 hinog na kamatis |
| 1 siling pula, tinadtad | |

Paghalu-haluin ang mga sangkap at ito ang gawing salsa ng isda.

Pinalamanang Bangus

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1 bangus | 1/2 sibuyas |
| 2 butil na bawang | 1/4 tasang gatas ibaporada |
| 1 kutsaritang katas ng lemon | 1/4 tasang keso, ginadgad |
| 1 kutsaritang kamatis o ketsup | 1/2 tasang toyo |

Kaliskisan ang isda, biyakin sa dakong likod at alisin ang laman. Hugasan ang natirang balat at ibabad sa toyo. Pakuluan ang laman ng isda sa tubig na may asin. Alisin ang mga tinik at himayin.

Igisa ang sibuyas, bawang at idagdag ang laman ng isda, ketsup, gatas, asin, paminta at katas ng lemon. Alisin sa apoy. Ihalo ang itlog at keso. Ipalaman ang sangkap na sinamahan ng nilagang itlog sa balat ng bangus. Tahiin. Budburan ng kaunting arina at iprito.

Escabeche (China)

- 1 maliit na apahap
- 10 apulid
- 1/2 asukal na pula
- 3 sili
- 1/4 tasang karneng baboy
- 5 hiwang hamon
- 1/2 tasang kabute
- 3 patatas, katamtamang laki
- 1/4 tasang arina
- 1/3 tasang suka

Igisa ang bawang, apulid, kabute, sibuyas, baboy, kamatis at hamon ng sama-sama. Kapag luto na, ilagay ang arinang tinunaw sa tubig. Kapag nanganalahati na ang kalutuan, ilahok ang piniritong isda. Hanguin sa isang pinggan at ihaing mainit.



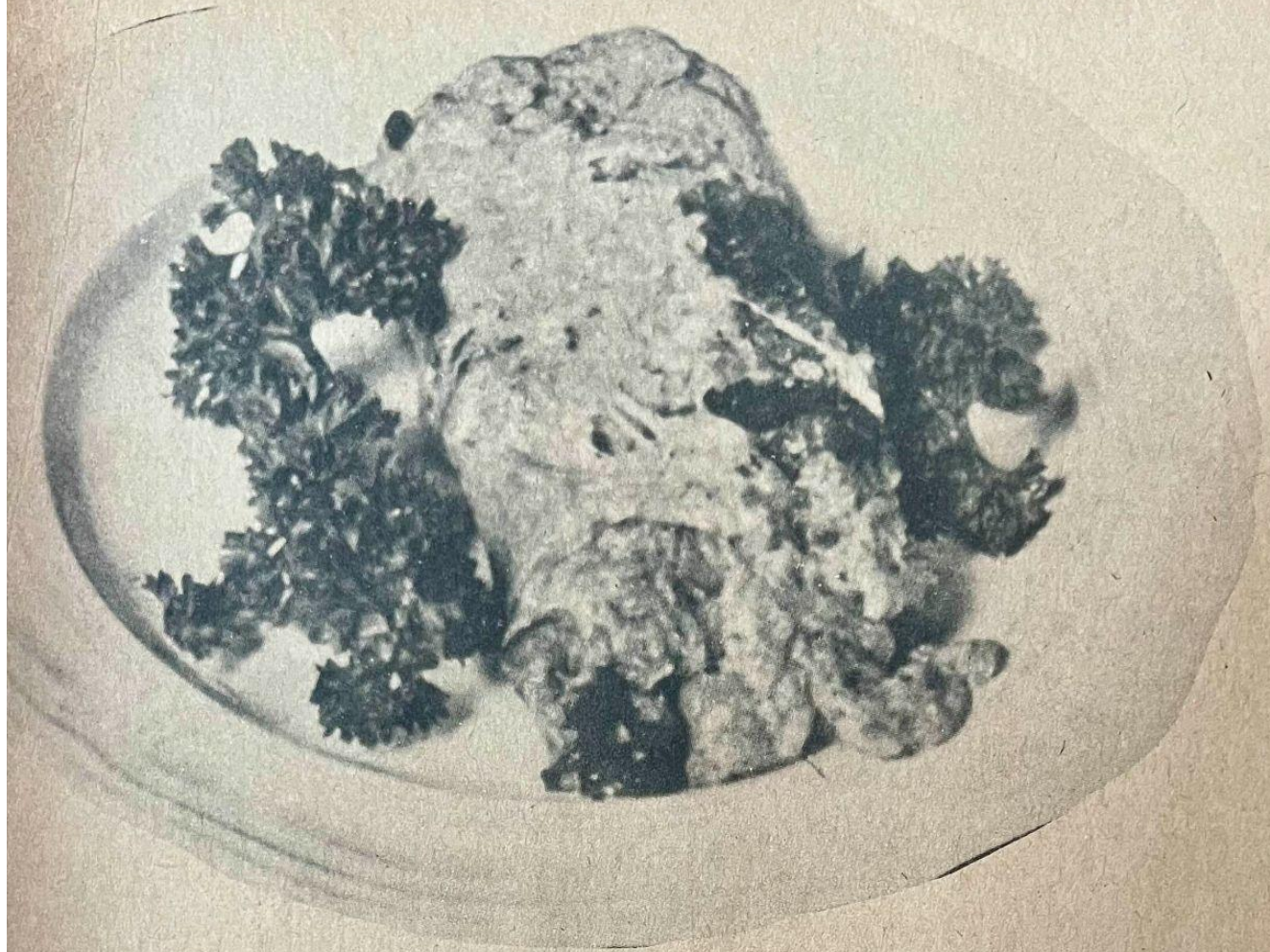
Bangus na may Gulay

- 1 bangus, maliit
- 1/2 sibuyas
- 1 patatas
- 3 kamatis

- 1-1/2 tasang sitsaro
- 1/2 lb. Whiteband
- Toyo, paminta at asin

Linising mabuti ang bangus at pagkatapos ay ibabad sa toyong may paminta. Iprito sa mainit na mantika hanggang sa mamula. Hiwain ang patatas ng kudra-kudrado at iprito rin.

Igisa ang sibuyas, kamatis at sitsaro. Timplahan ng asin at paminta. Sabawan ng 1/2 tasang tubig. Idagdag ang 1/2 kutsarang arina. Lutuin hanggang sa lumapot. Hanguin at ayusin sa isang pinggan. Ilagay ang isda sa gitna, ang gulay sa isang tabi at ang piniritong patatas sa kabila. Palamutihan ng hiniwa-hiwang nilagang itlog upang maging kaakit-akit.



Tortilyang Isda

4 hiwang bacon

4 tasang hinimay na isda

3 tasang dinurog na patatas

2 kutsarang sibuyas

Tustahin ang bacon sa isang kawali. Paghalu-haluin ang hinimay na isda, dinurog na patatas at tinadtad na sibuyas. Iprito ang mga sangkap na tulad sa omelet. Hanguin at ilagay ang tinustang bacon sa ibabaw.

Ensaladang Isda

1 lb. salmon

1 tasang seleri

Dahon ng letsugas

1 kutsarang mayonesa

Alisin ang tinik ng salmon at himayin. Ilagay sa isang lalagyan at palamigin. Pag malapit ng ihain, isama ang hiniwa-hiwang seleri sa isda. Ayusin ang mga dahon ng letsugas sa isang pinggan. Gawin itong hugis-tasa at dito ilagay nang tig-iisang tasa ang sangkap na pinalamig. Buhusan ng 1 kutsarang mayonesa upang lalong sumarap.

Daing na Bangos

1 bangos
1/2 tasang suka
Asin

4 na butil ng bawang
Kaunting paminta

Hiwaing pahaba sa may dakong likod ang isdang bangos. Huwag aalisin ang kaliskis. Alisan ng hasang at hugasang mabuti. Ibadad ito sa sukang may pinitpit na bawang at durog na paminta na may halong kaunting asin. Iprito ito ng mga ilang oras pagkaraang nababad sa suka, bawang at paminta. Upang mapaabot ng may ilang araw, patuyuin ito sa init ng araw.

Paksiw na Bangos

1 bangos
2 butil na bawang
Asin

Kapirasong luya
1/2 tasang suka

Huwag aalisin ang kaliskis ng bangos. Alisin ang hasang at gilit-gilitin ayon sa nais na laki. Hugasang malinis at iluto sa isang lutuan na kahalo ang pinitpit na luya, bawang, suka at asin. Pakuluan at ininin sa atay-atay na init ng apoy.





SOPAS AT SABAW

Sopas na Mais

1 manok, maliit
1 pinggang mais, ginadgad
1 kutsarang mantika
Dahon ng sili

1/2 tasang sibuyas, hiniwa
1 kutsarang bawang
Kaunting patis

Pakuluan ang manok. Ihiwalay ang laman sa buto at tadtarin ang laman.

Igisa ang bawang at isama ang laman ng manok, sibuyas at asin. Ilagay ang ginadgad na mais. Isabaw ang pinaglagaan ng manok at timplahan. Takpan at pakuluan. Pag malapit ng hanguin ay ilagay ang dahon ng sili. Ihaing mainit.

Mustasang may Kahalong Itlog

5 punong inasnan na mustasa at
pinagputul-putol na tigdalawang dali
3 itlog ng manok
2 kamatis na hinog na ginayat

1/2 sibuyas na ginayat
2 kutsarang mantika
2 butil na bawang

Magpapabango ng bawang sa mantika at dito igigisa ang kamatis at ang sibuyas; pagiging parang salsa ay ilalahok ang binating itlog at ang dahon ng mustasa; titimplahan ng asin at hahaluin sa sarten o kawali hanggang sa maluto ang itlog.



Pansit na may Sabaw

1 manok, maliit
3 tasang mike
1 sibuyas
1 tasang hipon

1 tasang karneng baboy
3 alimango
Kintsay
Patis

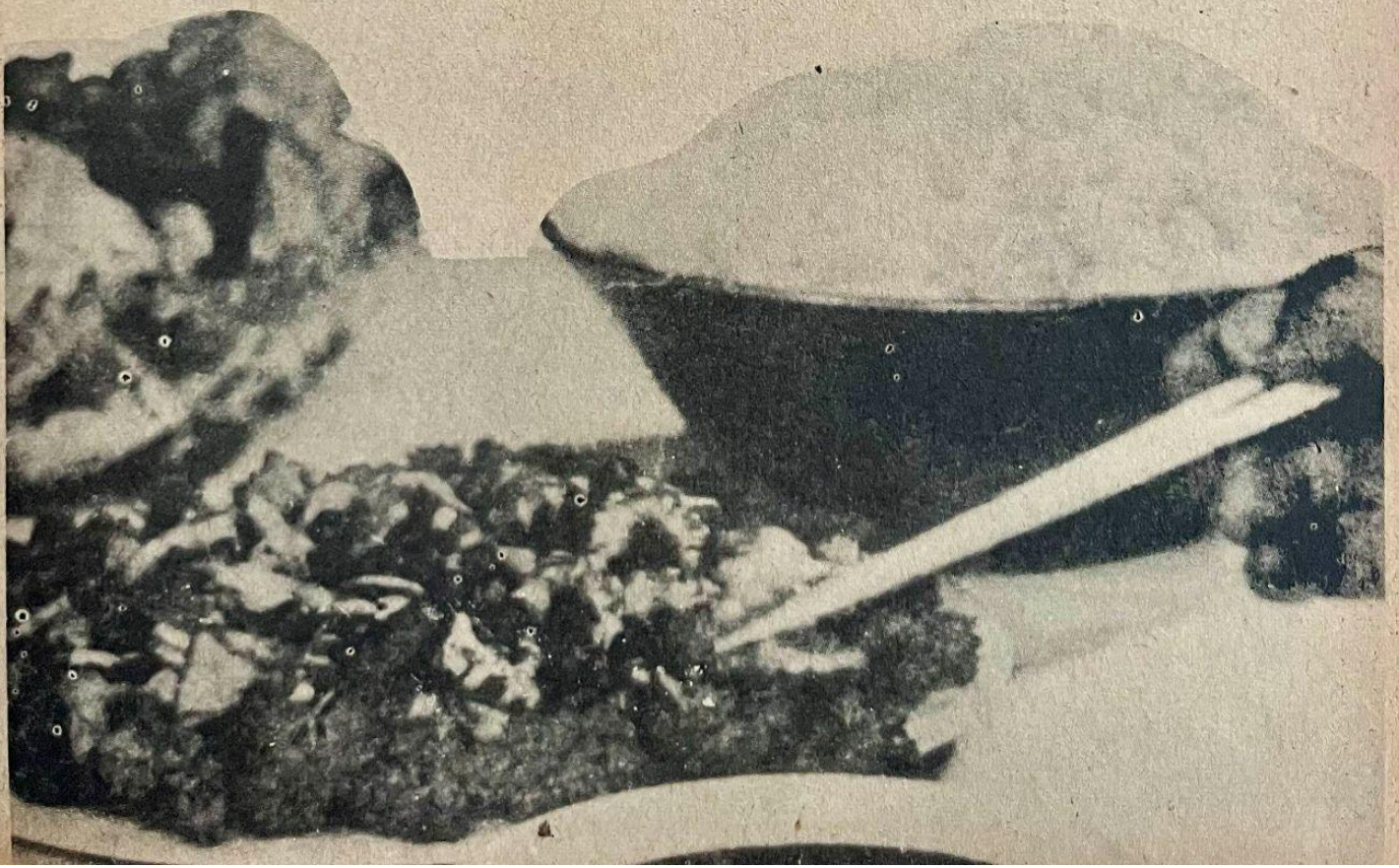
Pakuluan ang alimango at alisin sa talukap. Pakuluan din ang manok at himayin. Sa pinaglagaan ng manok, ilagay ang hiwa-hiwang karne ng baboy, sibuyas, hinimay na hipon, manok at alimango. Lagyan ng patis at pakuluan. Pag malapit ng ihain ay ilagay ang mike na hinugasan at pinatulo. Ihulog ang ilang kintsay at alisin sa apoy.

Munggong may Dahon ng Ampalaya

1 tasang munggo
1 platitong dahong mura ng
ampalaya o amargoso
3 kamatis na hinog

2 butil ng bawang
2 kutsarang mantika
Katamtamang asin

Sa kasirola at sa isa at kalahating basong tubig ay ilalaga ang munggo hanggang sa lumambot. Maggigisa ng bawang hanggang sa bumango, at saka lalahukan ng kaunting hipon upang sumarap ng kaunti. Sunod na ilalahok ang munggong malambot o luto na at liligisin mabuti hanggang sa lumapot ang sabaw. Katapus-tapusan ay ilalahok ang dahon ng ampalaya o amargoso na binudburan ng kaunting asin, at huwag hahaluin, kundi kung luto na, sapagka't papait ang lasa.



HIPON, ALIMASAG AT TULYA

Isda, Sugpo at Gisantes

1 lapu-lapu
6 na sugpo
3 sibuyas
1 tasang olive oil
1 latang gatas
4 na pan de sal

2 kalamansi
1 taling kintsay
1 latang gisantes
betsin
asin at paminta

Linising mabuti ang isda. Kuskusin ng katas ng kalamansi. Timplahan ng asin, paminta at betsina ang isda. Layos ang isda sa isang pyrex (kristal na naipapasok sa pugon). Ilagay ang mga sugpo sa paligid ng isda. Layos din ang mga hiwa ng tinapay, hiniwang sibuyas (binilog) at hiniwang kamatis. Isalin ang olive oil at gatas. Isalin din ang gisantes. Ipasok sa pugong pinainit na nang mga 20 minuto. Kung luto na, gayakan ng mga hiwa ng kalamansi at kintsay. Ihain.

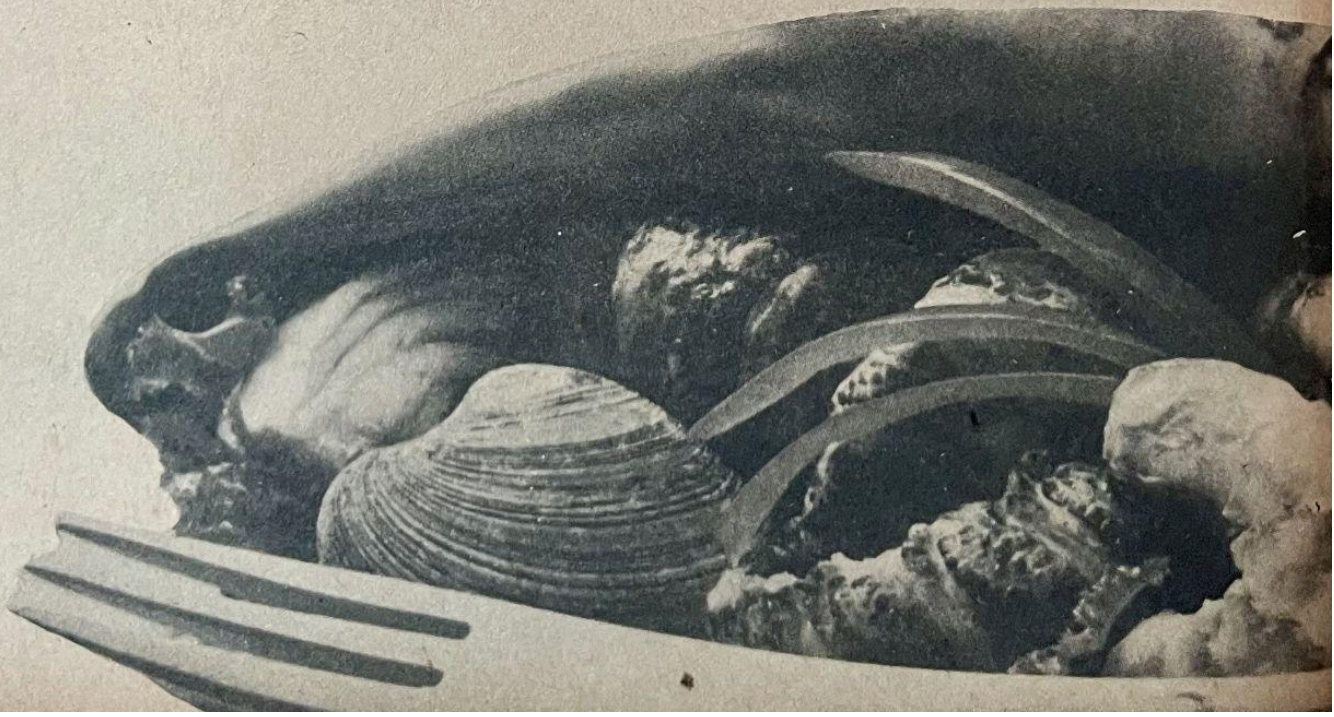
Hipon, Kabuti at Sile

1 librang nilagang hipon
2 kutsarang hiniwang hamon
2 kutsarang mantikilya
2 tasang de latang kamatis
1/2 tasang hiniwang kabuti

2 kutsarang arina
1 hiniwang sile (berde)
1/2 tasang sabaw
2 kutsarang mantikilya
Paminta at asin

Tunawin ang mantikilya. Ihalo ang hipon at lutuin nang mga 2 minuto. Ihalo ito sa sarsa (creole sauce). Lutuin nang mga limang minuto sa katamtamang init. Ihaing kasabay ng kanin o tinustang tinapay.

Ang sarsa (creole sauce) ay maihahanda naman sa ganitong paraan: lutuin ang kamatis, sile, sibuyas at kabuti nang mga 10 minuto. Isalin ang sabaw at ihalo ang hamon. Lutuin nang mga 2 minuto pa. Palaputin sa tulong ng arina at mantekilya na ginawang krema. Haluin hanggang kuminis at lumapot ang krema.

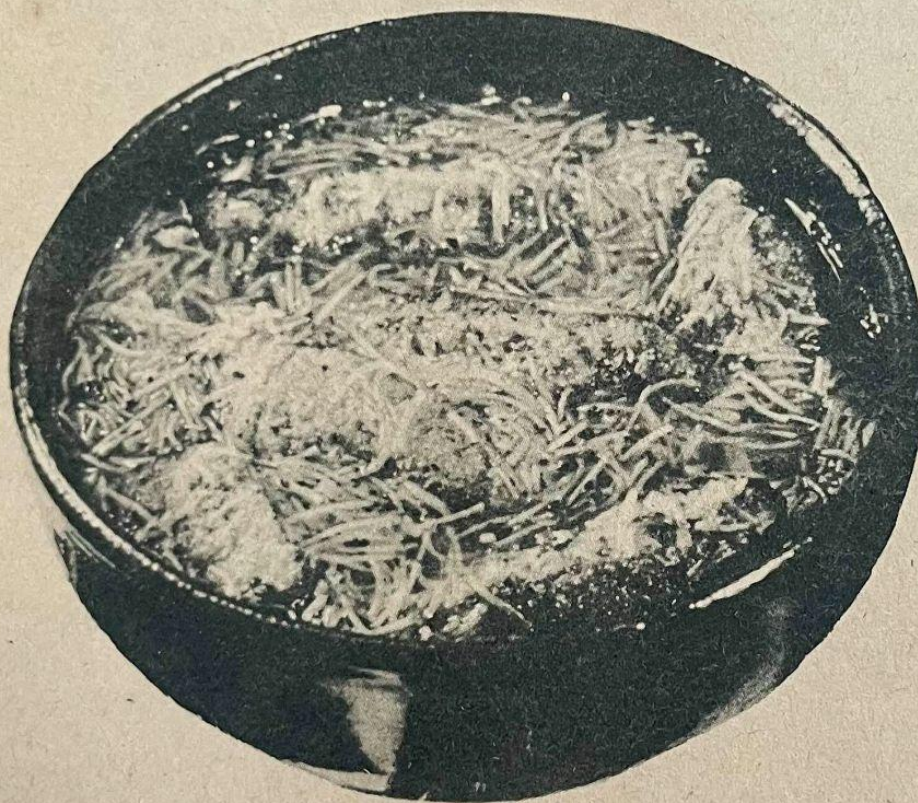


Kareng Hipon

10 hipon, katamtaman ang laki
1 sibuyas
2 butil na bawang
1 kutsarítang pulbos ng kari-kari

2 talong, katamtamang laki
2 tasang gata ng niyog (1 niyog)
Pulang sili (maliit)
3 kutsarang mantika

Talupan ang hipon at hiwaan nang bahagya ang dakong likod. Gisahin ang bawang, sibuyas (hiniwa nang manipis) at samahan ng pulbos ng kari-kari. Isunod ang hipon at timplahan ng asin. Kapag luto na, isama ang talong (hiniwa ng paputol) at kaunting sabaw. Isunod ang gata ng niyog na pinisaan ng isang maliit na pulang sili. Haluin hanggang sa kumulo. Idulot nang mainit.



Ginataang Hipon at Kalabasa

1 kutsarang langis
1 kutsarang bawang, dikdikin
1/2 kilong hipon, talupan
1 tasang katas ng hipon

1 maliit na kalabasa, kudra-kudraduhin
Paminta
Asin
1 tasang gata ng niyog

Painitin ang langis. Igisa ang bawang. Ihalo ang hipon, at kalabasa. Timplahan ng asin at paminta. Kung luto na, isalin ang gata ng niyog. Lutuin nang ilang minuto saka hanguin.

Gulay Na Alugbati at Hipon

- 4 tasang murang dahon ng alugbati
- 1 tasang katas ng hipong dinikdik
- 2 kutsarang mantika
- 1 malaking kamatis

- Asin at paminta
- 1/4 tasang hipon
- 1/4 tasang hiniwang baboy
- Dinikdik na bawang

Igisa ang bawang, sibuyas at kamatis sa mantika. Isunod ang baboy at hipon. Ilagay ang gulay na alugbati at saka ang katas ng dinikdik na hipon. Timplahan ng asin at paminta.

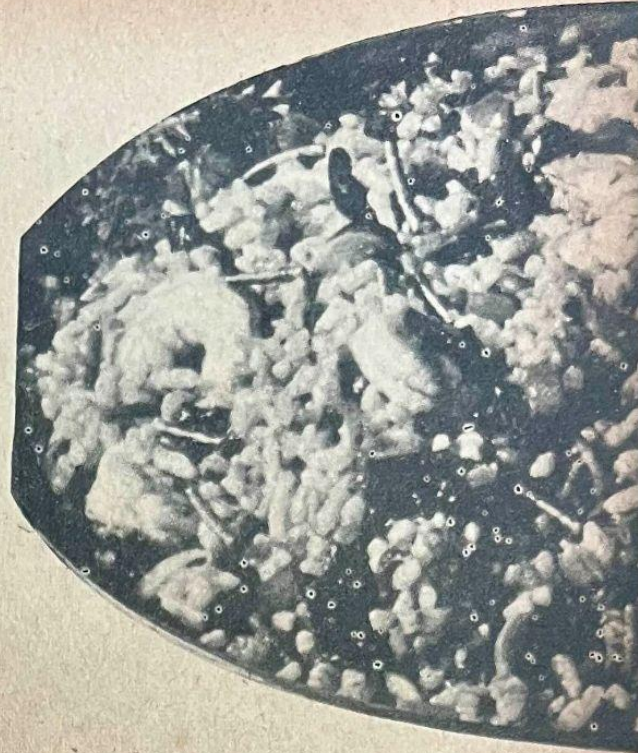
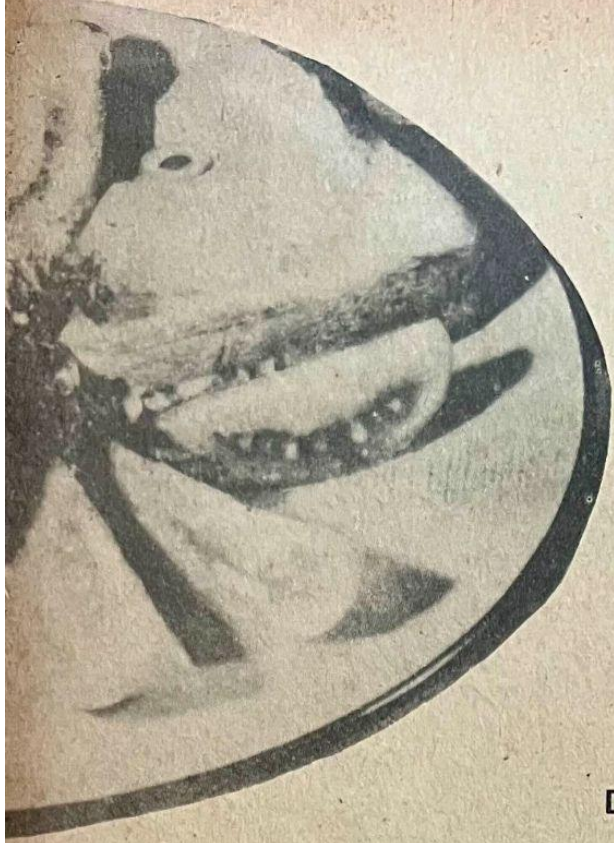
Ampalaya, Buko at Hipon

- 1 tasang buko, hiwain
- 1 tasang ampalaya, masahin sa asin
- 2 kutsarang hipon, hiwain
- 2 kutsarang baboy, hiwain
- Asin

- 1/2 tasang katas ng hipon
- 1 butil na bawang
- 1/4 sibuyas, hiwain nang pino
- 1 kutsarang bagoong
- 2 kutsarang mantika

Igisa ang bawang, sibuyas, hipon, baboy at bagoong. Isalin ang sabaw at pakuluan. Ihalo ang ampalaya at haluing mabuti. Ipagpatuloy ang pagluluto at timplahan ng asin. Ihalo ang buko at hanguin pagkaraan nang mga 2 minuto.





Dalag, Kamatis at Gata

- 2 dalag
- 1 malaking sibuyas
- 3 sariwang sile, hiwain nang pino
- 1/2 tasang suka
- 3 butil na bawang, dikdikin
- 3 hinog na kamatis

- 1 kurot na pamintang itim
- 1 tasang gata ng niyog
- 1 hiwang luya, hiwain nang pino
- Asin o patis
- Dahon ng gabi
- Mga itlog

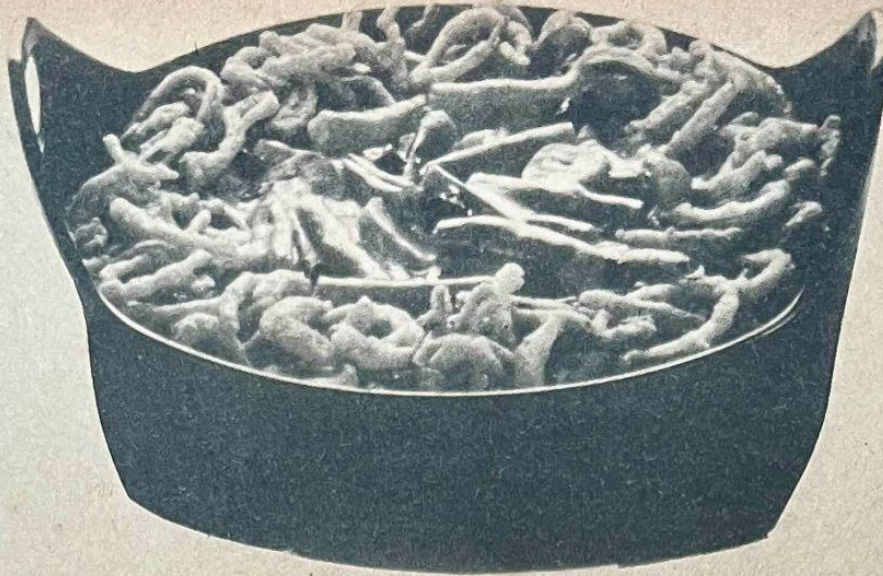
Linising mabuti ang mga dalag. Hiwaan ang likod. Huwag tatanggalin ang ulo at buntot. Linising mabuti ng asin ang loob ng isda. Itabi sandali ang isda. Paghalu-haluin ang hiniwang sibuyas, paminta, bawang, kamatis, luya at mga binating itlog. Timplahan ng paminta at asin o patis. Kung napaghalu-halo na ang mga sangkap, gilitin ang isda sa tatlo o apat na gilit. Lagyan ng pinaghalu-halong mga sangkap, balutin sa balat ng gabi. Iayos sa kawali at isalin ang suka o katas ng kalamansi, tubig, asin at gata ng niyog. Pakuluin saka hinaan ang apoy. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang maluto ang isda. Ihaing mainit.

Okoy na Hipon

- 1 tasang ginadgad na kalabasa at ilang hinalabos na hipon
- 1/3 tasang gawgaw

- 1 kutsaritang asin
- 1-1/2 tasang mantika
- 1/2 tasang tubig

Tunawin ang gawgaw sa tubig. Idagdag ang kalabasa at asin. Ihulog ng kutsa-kutsara sa mainit na mantika kasabay ang paglalagay ng isang hipon sa baw't isa. Pirituhin hanggang mamula. Ihain na kasama ang sawsawang suka na may asin, paminta at bawang.



KARNE, BABOY AT MANOK

Dinuguang Manok

1 tasang manok na tinadtad
1 sibuyas na tinadtad
3 butil na pinitpit na bawang
Kaunting asin

1/2 tasang dugo
1/2 tasang suka
3 kutsarang mantika

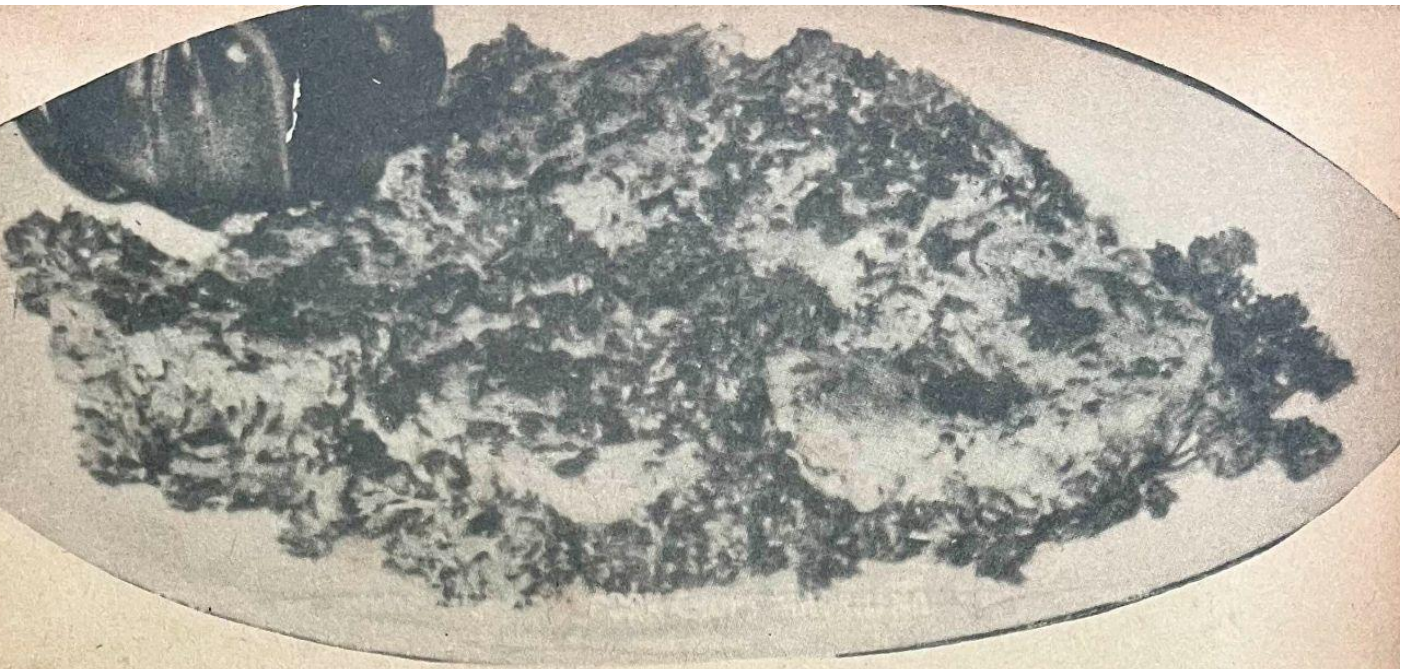
Sa lutong ito ay maaaring gamitin ang labing manok o sinigang. Pababanguhin sa tatlong kutsarang mantika ang tatlong butil na pinitpit na bawang at dito igigisa ang isang ulong tinadtad na sibuyas at ang manok; ang laman ng pakpak at likod ay siyang lalong bagay. Kapag luto na ang sibuyas ay ilalahok ang dugo at suka. Pag-iingatang huwag haluin kung hindi pa kumukulo, sapagka't mananaig ang amoy ng suka. Lagyan ng asin at kaunting asukal. Maaaring lahukan ng ano mang gulayin o dili kaya iyong siling hindi maanghang. Pababayaang ng sampung minuto sa apoy.

Karikaring Manok

1 tasang gata ng niyog na walang banto
1 sibuyas
1 kutsarang mantika

1/2 manok na pinagputul-putol
1/2 kutsarang pulbos ng kalawag o dilaw
1 tasang hinimay na pataning maliliit
o anim na patatas

Sa lutong ito ay maaaring gamitin ang natirang nilagang manok o pesa. Igigisa ang manok sa sibuyas, lalagyan ng isang tasang sabaw at kapag ang manok sakaling hindi labi, ay malambot na, ilalahok ang gulayin. Sa gata ng isang niyog ay ihahalo ang dilaw o ang katas nito, kung sariwa, at ilalahok sa niluluto, limang minuto bago hanguin o alisin sa pagkasigang. Paglahok ng gata ay dapat haluin ang niluluto upang manatili ang sarap ng gata. Kung ang manok ay hindi labi o tira ng ibang pagkain, ito'y ilalaga sa tubig at gata at pag malambot na'y daragdagan ng gata ng niyog na walang banto.



Tariyaki o Steak

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1 puswelong toyo | 18 pirasong steak, tig-1/2 pulgada ang kapal |
| 1/3 puswelong sake (alak Hapones) | 12 pirasong kinudrado ng nakalatang pinya |
| 1 pirasong luya, may laking 1 pulgada | 12 kabute, ginisa |
| 4 na kutsaritang asukal | 1 kutsarang arina ng mais |
| 3 kutsarang ginayat na sibuyas | 2 kutsarang tubig |
| 1 ulong bawang, dinikdik | |

Pagsama-samahin ang toyo, sake, luya, asukal, sibuyas at bawang sa isang sisidlan. Haluing mabuti. Hiwaing pakuwadrado ang steak na may laking 1 pulgada at kapal na 1/2 pulgada. Iabad sa pinaghalu-halong sangkap. Bayaang 2 oras. Patuluin ang karne at itabi ang pinagbabaran. Ilagay sa mainit na hurno ang karne sa loob ng dalawang minuto.

Tuhugin sa patpat: salisalisi ang steak, pinya, kabute at steak uli. Itabi. Samantala, paghaluin sa isang kaserola ang arina at tubig. Isunod ang pinagbabaran sa karne. Isalang sa atay-atay na gatong. Haluing dahan-dahan hanggang sa lumapot.

Kilawing Samut-samot

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1/2 kilong atay ng baboy,
hiwain ng pino | 1/2 kilong baboy, ilaga at hiwain |
| 1/2 tasang suka | 1/2 kilong libro, hiwain ng pino |
| 2-1/2 kutsaritang asin | 1 kutsarang gawgaw |
| 1 kutsaritang paminta | 1/2 tasang tubig |
| 3 kutsarang langis | 2 labanos, hiwain ng pino |
| 1 sibuyas, hiwain | 1 ulong bawang |

Iabad sa suka, asin at paminta ang atay. Painitin sa kawali ang langis. Igisa ang bawang at sibuyas. Ihalo ang baboy, isunod ang libro. Ipagpatuloy ang pagluluto. Isama ang atay (itabi sandali ang pinagbabaran). Ligisin ng likod ng kutsara ang atay nang makuha ang katas. Tunawin sa kaunting tubig ang gawgaw. Isama ang pinagbabaran. Ihalo sa karne at mga sangkap nito. Ipagpatuloy ang pagluluto hanggang sa lumambot ang atay. Ihalo ang labanos (kung mayroon).

Sarsa ng Lechon

- | | |
|--|---|
| 1 tasang tubig | 5 kutsarang pinulbos na tinapay |
| 1 lata (3-1/2 oz.) "liver paste"
(giniling na atay) | 1 maliit na sibuyas, tinadtad nang pino |
| 1/3 tasang karaniwang suka | 1 ulo ng bawang, hiniwa nang pino |
| 1/2 kutsaritam itim na paminta | 4 na kutsarang mantika |
| 1 kutsaritam asin | 6 na kutsarang asukal |

Paghaluin ang suka, asukal, asin at paminta upang matamo ang lasang nag-aagaw ang asim at tamis. Pirituhin ang bawang hanggang sa lumambot at isama ang pinulbos na tinapay. Paghaluhaluin itong mabuti; isama ngayon ang "liver paste" saka ang tinimplang suka. Pakuluin hanggang sa lumambot. Bago idulot, budburan ng piniritong bawang sa ibabaw.



Pang-Linggong Manok

- 1 maliit na manok
- 2 kutsarang mantika
- 1/4 kutsarítang paminta
- 3/4 tasang ebaporadang gatas
(o gata ng niyog)

- 1 kutsarang arina
- 1 kutsarítang asin
- 1 latang gisantes
- 4 na patatas na katamtaman ang laki

Linisin ang manok. Balahibuhan at idarang sa apoy. Putulin sa mga katamtamang mga piraso. Takpan ang isang kawali at painitin. Lagyan ng 2 kutsarang puno ng mantika kung mainit na. Kapag mainit na ang mantika, ihulog ang pinirasong manok at papulahin sa loob nang 3 minuto. Pagkatapos ay buhusan ito ng 3 kutsarang gatas sa ibabaw. Takpan nang mabuti at hayaan sa mahinang apoy hanggang lumambot.

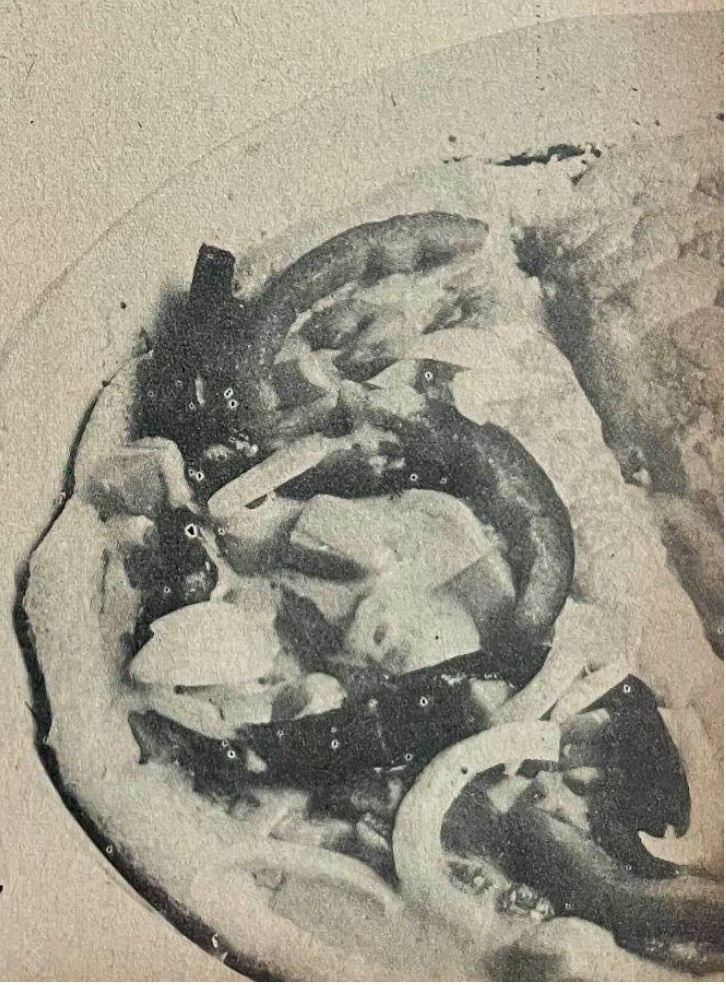
Sa paggawa ng sarsa, alisin ang manok sa kawali kung luto na at ilipat sa isang bandehado. Maglagay ng isang kutsarang arina at 1 tasang tubig sa isang garapon na may takip. Alugin nang mabuti hanggang sa ito'y matunaw. Ilagay sa kawaling pinaglutuan ng manok. Alisin sa apoy hanggang lumambot. Timplahan ng gatas, asin at paminta sang-ayon sa nanaisin.

Idulot nang may kasamang piniritong patatas at de-latang gisantes na pinahiran ng mantikilya.

Kalderetang Manok o Karne

- 1/2 kilong karne ng tupa, kambing
o manok
- 2 kutsarang taba ng anumang
karneng gagamitin
- 1 ulong bawang
- 2 ulong sibuyas
- 2 basong tubig
- 1 tasang sukanang maasim

Paghahaluin ang lahat na magkakalahok at ilalagay sa isang kaserola at gagatungan hanggang sa lumambot ang karne. Sa ganito ay liligisin o durugin ang atay sa isang pinggan at isasama sa sabaw hanggang sa lumapot at maging parang salsa. Ihahaing mainit pa.



Kroketas na Manok

1 tasang manok na tinadtad

1 sibuyas na tinadtad

6 na patatas

6 na kutsarang mantika, bago at malinis

2 kamatis na tinadtad at malaki

1 itlog

Katamtamang asin

3 kutsarang dinurog na biskotso

3 butil na bawang

Magagamit sa lutong ito ang mga natirang manok na inihaw, pesa, o pinirito at iba pa. Sa mantika, kahit ito'y nagamit na, ay pababanguhin ang bawang, at kung mabango na, ay ilalahok ang sibuyas, ang kamatis, ang asin, at dito gigisahin ang manok. Kapag luto na ay ilalagay na sa isang pinggan at babahagihin sa anim o walong tumpok na magkasindami. Ilaga ang patatas, saka tatalupan at duduruging mabuti ng tinidor hanggang sa maging parang haleya. Babahagihin din sa anim o walong tumpok, na pare-pareho at gagawing bola-bola ang bawa't tumpok na dudurugin sa dinurog na biskotso upang maisilid sa loob ng manok na nauukol. Ang bawa't bola-bola ay ihuhulog sa binating itlog at pipirituhin sa mantika hanggang sa pumula ang kulay.

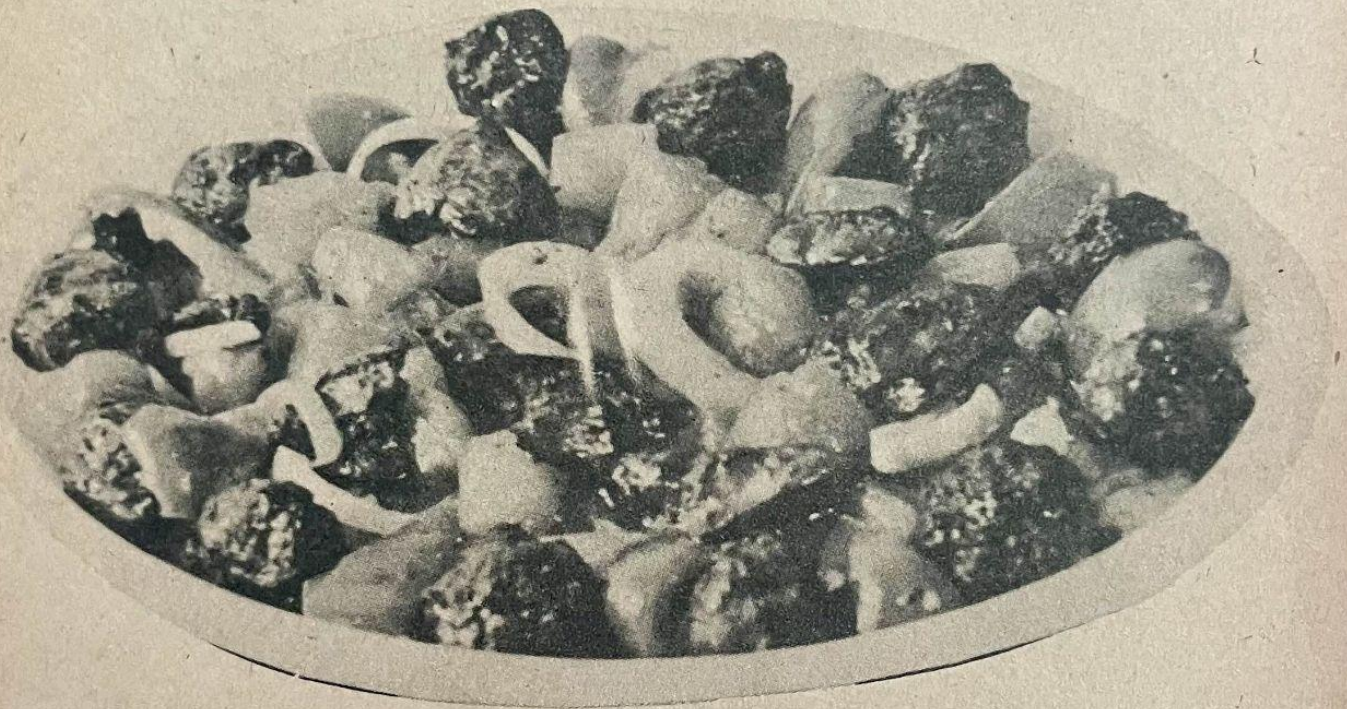


Atay ng Manok at Dilis

- 4 na kutsarang mantekilya
- 6 na atay ng manok
- 1/2 kutsarintang paminta
- 2 dilis
- 1/2 puswelong sabaw ng buto

- 1 boullion cube (kauri ng ve-tsin, nabibili sa groserya)
- 3 piraso ng pan amerikano, hiniwa sa gitna
- 2 kutsarang biskotsong dinikdik
- 2 kutsarang dinurog na kesongng pula

Tunawin ang mantekilya sa kawali. Igisa ang atay ng manok. Tadtarin iyon pagkatapos, kasama ang dilis at paminta. Haluing mabuti. Ilagay sa kawali at isunod ang sabaw. Bayaan sa apoy sa loob ng 5 minuto. Laging hahaluin upang hindi manikit. Ilagay ang kahahangong ito sa inihaw na tinapay. Budburan ng biskotso at keso. Ihawin o ipasok sa loob ng hurno at bayaang mamula. Ihaing mainit.

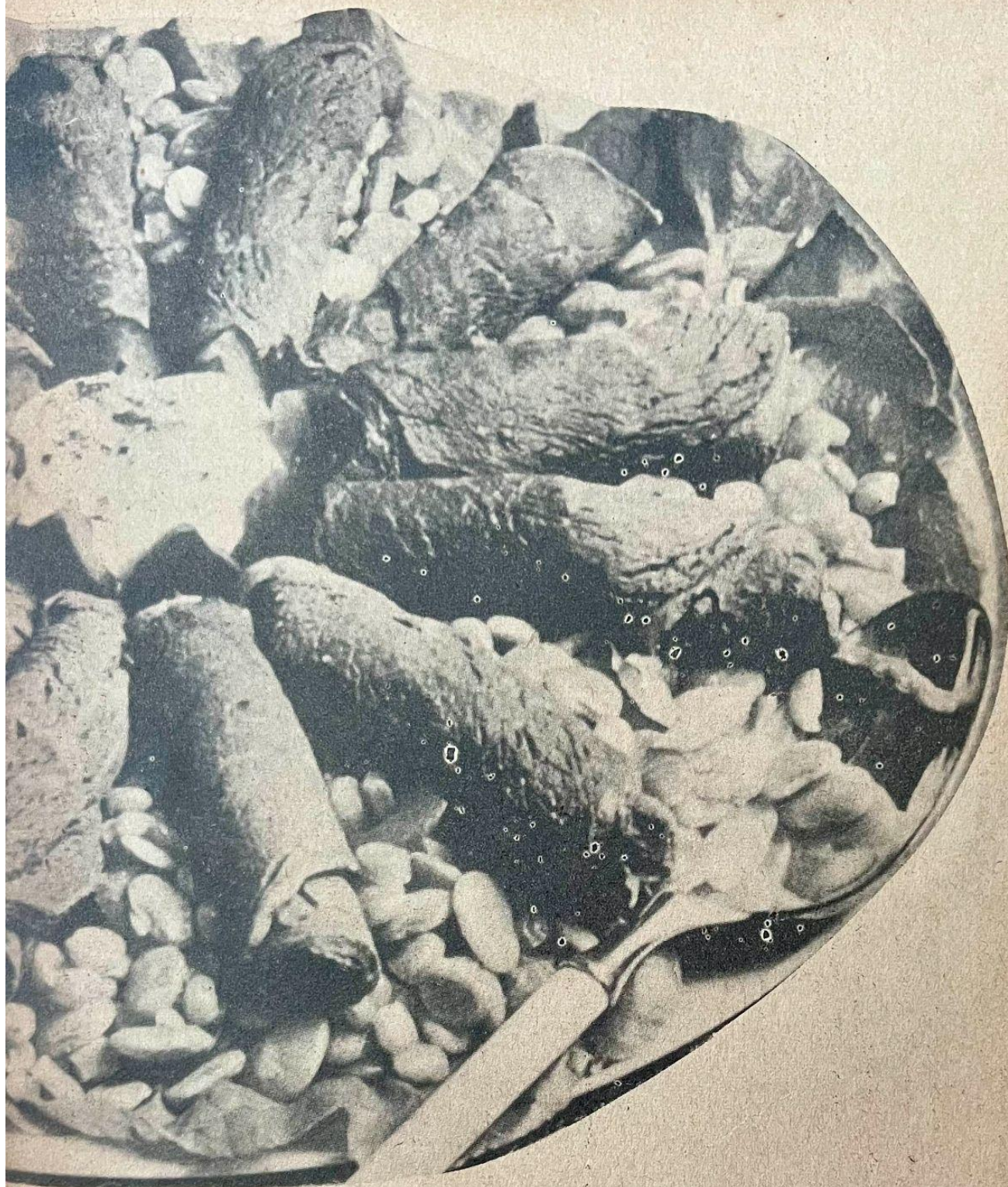


'Mornay Sauce'

- 1 kutsarintang mantikilya
- 2 kutsarintang arina
- 1 tasang gatas

- 1/2 kutsarintang asin
- 1/8 kutsarintang puting paminta
- 1/4 tasang keso (inadad)

Tunawin ang mantikilya. Ihalo ang arina at haluing mabuti samantalang nasa ibabaw ng magkapatong na lutuan (double boiler). Ihalo ang mga pampalasa. Unti-unting isalin ang pinakulong gatas. Haluin hanggang ito'y lumapot. Lutuina ang mga limang minuto at ihalo ang tinunaw na mantikilya. Hanguin sa apoy. Ihain.

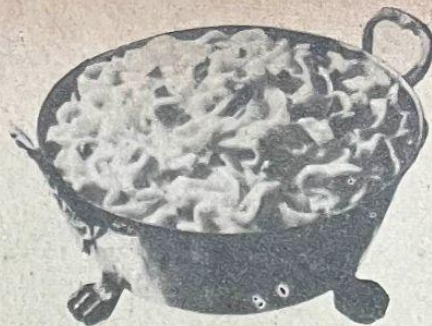


Worcestershire Sauce

3 kutsaritang brandy
1 kutsaritang asukal, repinado

1 sibuyas na karaniwan ang laki, ginayat
Asing panimpla

Igisa ang bawang at sibuyas sa langis ng oliba, at kapag lanta na ay isunod ang goto, tomato sauce at tubig. Bayaang kumulong mabuti hanggang sa halos ay matuyuan. Idagdag ang brandy, asukal at ang iba pang mga sangkap. Haluing mabuti at timplahan ng asin.



Pulutan

Bawa't sarsitsas ay hiwaing 3 piraso. Pagkatapos ay tuhugin: ang isang dulo muna ng sarsitsas, isang putol na atsarang pipino, isang pirasong kesong pula, ang gitna ng sarsitsas, isang pirasong kesong pula, isang pirasong pipino at ang isa pang dulo ng sarsitsas.

Maglaga ng 3 patatas, talupan at hiwaing maliliit na pakuwadrado. Paghalu-haluin ang patatas na hiniwa, isang lata ng gisantes at mayonesa. Iayos na tila abaniko sa isang pinggan, at sa pagitan ng tinuhog na sarsitsas ay maglagay ng hiniwang nilagang itlog ng manok at kamatis.

Baka at Beans

3 sibuyas, hiwain
2 kutsarang salad oil
1-1/2 tasang baka o hamon
1 latang kidney beans

3/4 tasang de latang kamatis, pinatuio
3/4 tasang serbesa
1 kutsarang pulang asukal
1/2 kutsaritang worcestershire sauce

Igisa ang sibuyas sa langis nang mga 10 minuto. Haluing madalas. Ihalo ang baka, beans, kamatis, asukal at sauce. Haluing dahan-dahan saka tikman at timplahan ng pampalasa. Ibalik sa kaserola at takpan.

Ihurno sa pugong may 350 F. ang init nang mga 1-1/4 oras. Hanguin. Alisin ang takip pagkaraan nang mga 45 minuto. Ihaing may kasabay na mainit na tinapay.

Dinuguang Manok

2 kutsarang mantika
1/2 tasang hiniwang kamatis
1 tasang laman ng manok
(tinadtad ng pino)
1 tasang hiniwang sibuyas

1 kutsarang pinitpit na bawang
Ilang dahon ng oregano
1 tasang dugo ng manok
1 dahon ng laurel
Asin at paminta

Gisahin sa dalawang kutsarang mantika ang bawang saka isunod ang sibuyas at kamatis at lutuin ng 5 minuto. Isama ang tinadtad na pinong laman ng manok. Haluin. Takpan at ipagpatuloy ang paghalo. Isama ang dugo ng manok na inihalo sa isang tasang tubig. Haluin at lutuin pa sa loob ng 10 minuto. Kung nakurta ang dugo, imasang mabuti sa dahon ng saging bago ihalo. Upang maiwasan ang pagkakurta, maglagay ng suka o katas ng kalamansi sa pagsasahuran ng dugo ng manok.



ENSALADA AT IBA PA

Ensaladang Prutas

2 lata ng sarisaring prutas
1 kutsarang asukal
Kaunting asin
2 kutsarang harina

1/4 tasang gatas
2 kutsarang mantikilya
6 na pulang mansanas na hindi talop
3 kutsaritang katas ng dalandan

Paghaluin ang asukal, asin, harina, katas ng dalandan at gatas at haluing dahan-dahan. Pakuluan sa katamtamang apoy ng mga 5 minuto. Pagkaluto ay isalin sa lalagyan at batihin sa mantikilya. Ilagay sa yelo hanggang lumamig. Ipanggayak ang mansanas na hindi talop sa mga tagiliran.

Sarsablanka

1 isdang katamtaman ang laki
1 botelyang "salad dressing"
2 tasang tubig

1 botelyang "pickles"
1 dayap
2 kutsarang mantikilya

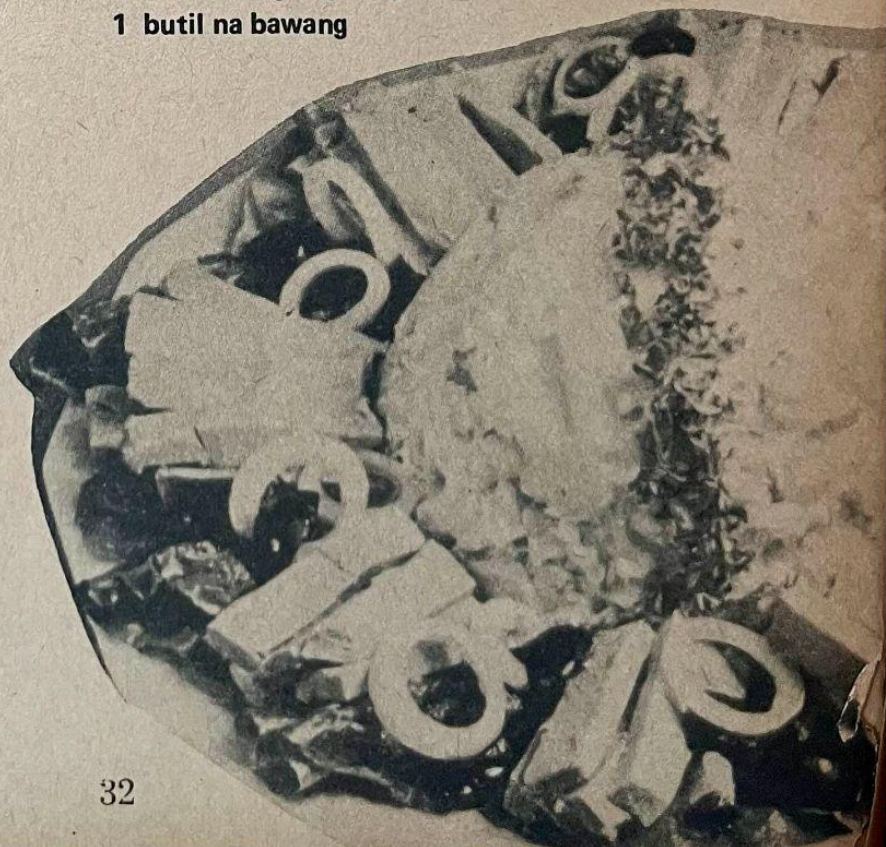
Pagkaluto ng isda, ilagay sa bandehado ang salad dressing at gumayat ng pickles na pinung-pino. Ihalo sa salad dressing at siyang ilagay na sarsa, at lagyan ng palamuti sa plato.

Buko, Gata at Bagoong

1 tasang buko, hiwain
1/2 tasang gata ng niyog
2 kutsarang langis
1/2 tasang habitsuelas, hiniwa-hiwa
1/4 sibuyas, hiwain

Asin at paminta
1 kutsarang baboy, hiwain
2 kutsaritang bagoong
1 butil na bawang

Igisa ang bawang, sibuyas, baboy at bagoong. Ipagpatuloy ang paggigisa hanggang pumula ang baboy. Isalin ang sabaw at pakuluin. Ihalo ang habitsuelas at lutuin hanggang maluto ang mga sangkap. Ihalo ang buko at gata ng niyog. Pakuluin. Timplahan ng asin at paminta. Hanguin sa apoy. Hanguin at ihaing mainit.



Atsara

12 siling malalaki

12 siling mapula (malaki)

12 sibuyas Tagalog

3 kutsarang asin

1/2 tasang asukal

1 takal na suka

Alisin ang buto ng sili at gayating lahat pati ang sibuyas. Ilagay sa isang lalagyan at buhusan ng mainit na tubig at hayaang gayon sa loob ng limang minuto. Pagkatapos ay alising muli ang tubig at lagyan uli ng kumukulong tubig at bayaang gayon sa loob ng labinlimang minuto, saka alisin uli ang tubig. Ilagay na ang suka at ang asukal at saka lutuin sa loob ng labinlimang minuto. Ilagay sa isang lalagyan samantalang mainit pa.

Minasang Patatas

6 na lutong patatas

2 kutsarang mainit na gatas

1/2 kutsaritang asin at paminta

Masahin ang lutong patatas, idagdag ang mantikilya, asin at paminta. Ilagay na dahan-dahan ang mainit na gatas at haluin ng tinidor hanggang sa bumula. Isalin nang dahan-dahan sa mainit na porselana.

Kabuti na May Bakalaw

12 kabuti, sariwa

4 na kutsarang mantikilya

1 tasang gatas

3 kutsarang harina

2 kutsaritang katas ng kalamansi

1 tasang bakalaw, ginayat

Hugasang mabuti ang kabuti at hi-mayin. Ilahok ang mantikilya at lutuin sa loob ng 10 minuto. Ilagay ang harina at ang bakalaw, saka ang katas ng kalamansi, timplahan ng asin. Hayaan pang limang minuto sa apoy at saka ilagay ang gatas.





Tortilyang Talong

5 talong na malalaki
1/2 kilong karneng giniling
1 ulong bawang
2 sibuyas at asin

2 kutsarang paminton
2 kutsarang mantika
3 itlog

Lutuin ang talong at masahing mabuti. Kung hindi pino ang karne ay tadtaring mabuti. Gayatin ang bawang at ang sibuyas saka lutuin ang karne na kasama ang bawang, sibuyas at paminton at ang minasang talong at kaunting tubig. Idagdag ang asin at ang binating itlog. Kung luto na ay hanguin nang lahat. Kumuha ng dahon ng saging at balutin doon ang karne at saka iprito.

Pinakbet

10 talong
5 ampalaya o amargoso
4 na kamatis
10 sibuyas Tagalog
4 na kutsarang bagoong

4 na kutsarang mantika
1 tasang tubig
5 kamote
1 pirasong luya

Hugasang mabuti ang talong at ang amargoso. Pagkatapos ay pag-apatin nguni't huwag pigtasin ang isang dulo. Gayatin ang iba pang mga gulay at lahukan ng bagoong at tubig. Ilagay ang mantika sa palayok at isalang sa kalan na may apoy. Kung mainit na ay ilagay ang mga rekado at ang gulay. Haluin upang huwag masunog. Kung malapit nang hanguin ay timplahan ng asin. Kung luto na ay hanguin.





COOKIES AT MGA HIMAGAS

Brazo de Mercedes

Pambalot na merengge:

8 puti ng itlog

1 kutsaritang krema ng tartaro

1 puswelong asukal

1 kutsaritang banilya

Batihing mabuti ang puti ng itlog at tartaro hanggang sa tumigas. Idagdag na unti-unti ang asukal, at huwag titigilan ng bati. Isama ang banilya. Mantikaan ang isang malapad na wax paper. Dito ilatag ang merengge. Ipasok sa hurnong may init na 300°F at bayaan hanggang sa mamula.

Hanguin at itaob sa isa pang minantikaang malapad na wax paper. Alisin ang pinaglutuan sa merengge. Ipahid ang palaman at ilulon, tulad sa karaniwang piyonono. Kailangang maging mabilis ang pagkilos at nang hindi maunahan ng tigas ng merengge. Budburan ng dinurog na pili at asukal repinado.

Palaman:

7 pula ng itlog

2 puswelong asukal

1/2 puswelong tubig

2 kutsarang mantekilya, tinunaw

1 kutsaritang banilya

Pagsamahin ang tubig at asukal sa isang kaserola at pakuluan hanggang sa makagawa ng arnibal na malabnaw. Hanguin at palamigin.

Batihing bahagya ang pula sa isang sisidlan. Isama ang tinunaw na mantekilya at pinalamig na arnibal. Timplahan ng banilya. Haluing mabuti. Pasingawan. Haluin hanggang sa lumapot. Hanguin at palamigin bago ipaloob sa merengge.



Kandingar

Ito ay isang lutuin mula sa Kabikulan, na katulad ng dinuguan at menudo ng mga taga-Luson.

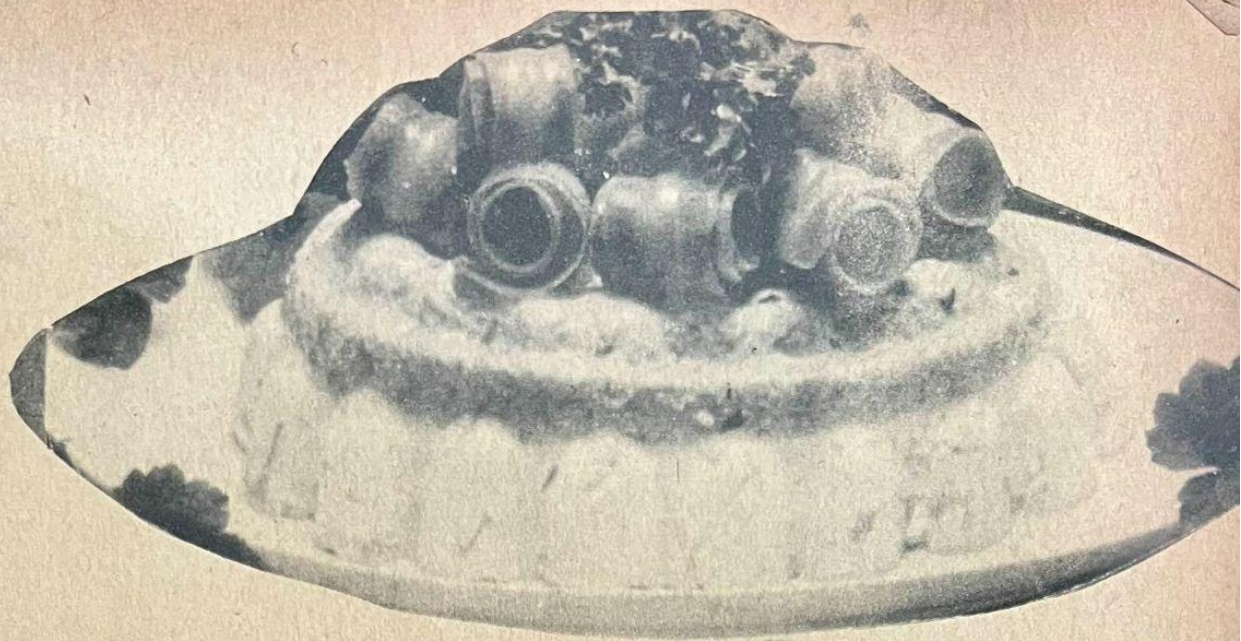
1/2 puswelong baga, hiniwang maliliit
1/2 puswelong atay, hiniwang tulad
ng baga
1/2 puswelong puso, hiniwang tulad
ng baga at atay
1/2 puswelong suka
1/4 na puswelong siling berde,
hiniwang makitid na pahaba

1 puswelong tubig
2 kutsarang mantika
6 na butil ng bawang, dinikdik
1 sibuyas, katamtaman ang laki, tinadtad
2 kutsaritang asin
1 kutsarang toyo
1 kutsaritang paminton
1/4 na puswelong siling pula,
hiniwang tulad ng berdeng sili

Ilaga sa tubig ang baga, atay at puso sa loob ng kalahating oras. Palamigin at tadtarin. Itabi.

Igisa ang bawang at sibuyas. Isunod ang tinadtad na mga menudensiya. Timplahan ng asin, suka, toyo, paminton at ng siling berde at pula. Takpan at pakuluang 5 minuto pa.





'Visitas'

1/4 tasang mantikilya
4 na puti ng itlog, batiHING
mabuti

1/4 tasang asukal
1/4 tasang kasuy, tadtarin
1/4 tasang arina

Gawing krema ang mantikilya, asukal at puti ng itlog. Ipagpatuloy ang pagbabati. Ihalo nang pabalot ang arina at kasuy. Pahiran ng mantika ang maliliit na baking tin o muffin pan. Budburan ng asukal. Salinan ng kaunting pinaghalu-halong mga sangkap ang bawa't sisidlan. Ipasok sa pugon at ihurno nang mga 20 minuto. Palamigin. Alisin sa pan. Sipilyuhin ng sirup na niyari sa pinakulong 2-3 tasang asukal at 3 kutsarang tubig. Iwan nang ilang minuto saka ihain.



'Santol Punch'

12 santol
3 tasang asukal

12 kalamansi
10 tasang tubig

Banlian ang mga santol. Talupan at hati-hatiin ang santol sa apat o anim na bahagi. Ilaga ang santol sa sisidlang enamel o stainless na lutuan. Kung malambot na, salain at palamigin. Ihalo ang katas ng kalamansi at asukal. Haluing mabuti hanggang matunaw ang asukal. Palamigin at ihaing malamig. Maaaring busan ng kaunting brandy kung ibig.

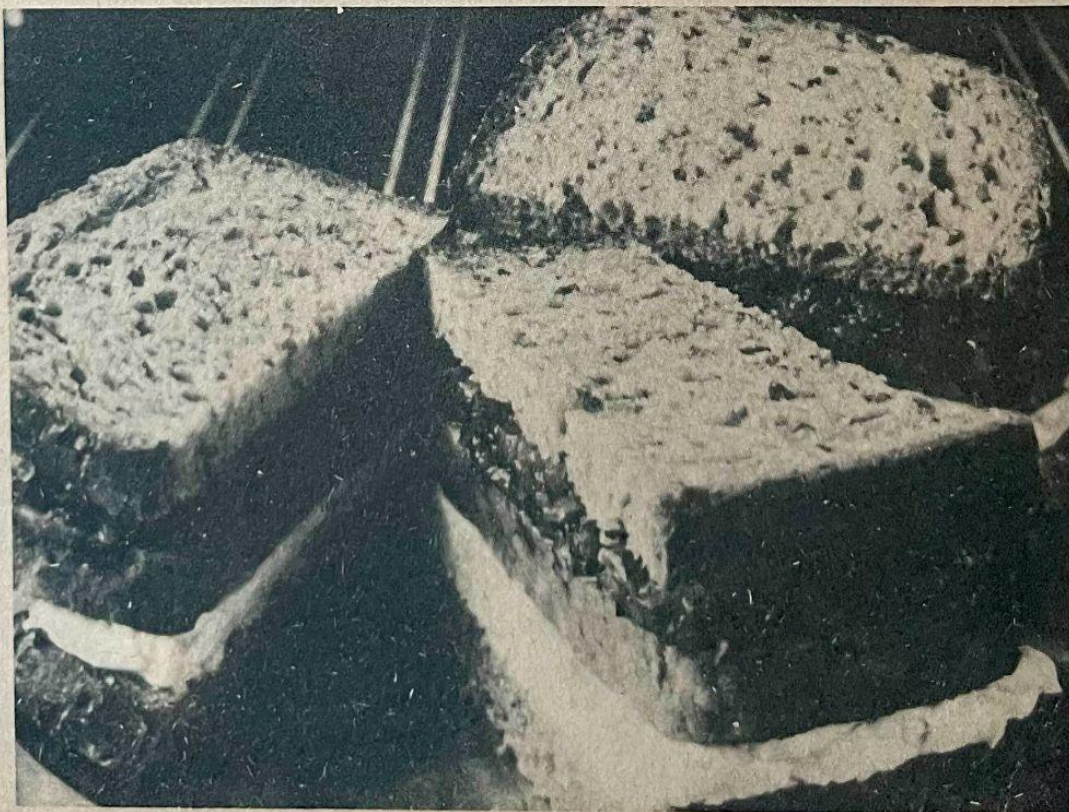
Mamon

2 puswelong sinalang arina
2 kutsaritang baking powder
1/2 puswelong margarina
1 kutsaritang vanilla

1/2 kutsaritang asin
1/2 puswelong gatas
1 puswelong asukal
3 itlog, pinaghiwalay

Salain ang arina na may baking powder at asin. Gawing makrema ang margarina, unti-unting idagdag ang asukal. Magkasamang gawing makrema hanggang umalsa. Isama ang mga pula ng itlog at patuloy na batihin. Isama ang arina nang salitan sa gatas. Batihing maigi sa bawa't paglagay ninyo. Timplahan ng vanilla.

Batihin ang mga puti ng itlog hanggang sa umalsa. Ihalo ang puti ng itlog sa sangkap. Ilagay sa pamamagitan ng kutsara nang sangkatlong puno sa mga paper cups. Ihurno sa init na 350°F. sa loob ng 20 minuto. Budburan ng asukal. Nakagagawa ng 12 masasarap na mamon.





MGA KAKANIN AT MATAMIS

Maruyang Saging

8 kutsarang asukal
1 tasitang galapong na bigas

8 saging na saba
Langis ng niyog

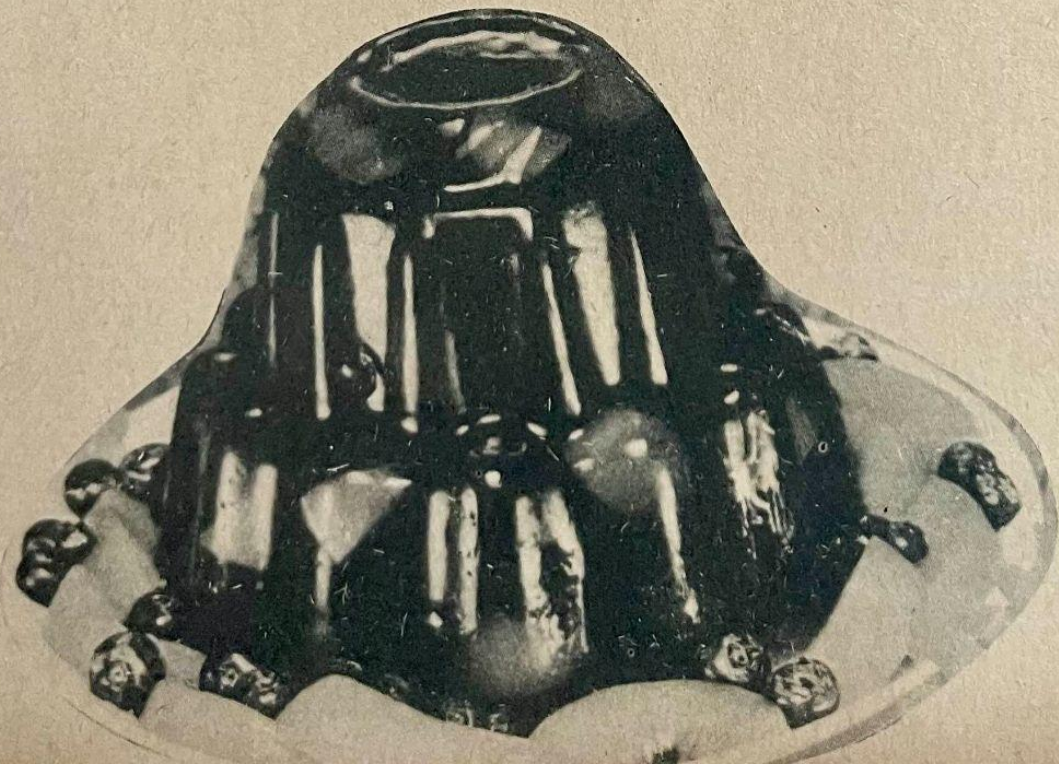
Ang bawa't saging ay gagayatin ng tatlong pirasong pahaba at palapad; ilalahok ang galapong na bigas, apat na kutsarang tubig, idaragdag ang asukal at babatihing mabuti hanggang sa magkahalu-halo. Pakukuluin ang langis ng niyog sa isang kawali at sa isang platito ay maglalagay ng isang kutsarang galapong, ihahanay sa ibabaw ng tatlong pirasong saging at saka pipirituhin sa langis; ganitong paraan ang gagawin pagkakatlong maruyang halos sabay na lulutuin hanggang sa matapos.

Putomaya

1 tasang bigas na malagkit
2 tasang bigas na hindi malagkit
Gata ng niyog

1 tasang asukal "suchar"
1 niyog na kinayod

Sa isang tasa at kalahating tubig na may kasamang gata ng niyog at asukal, ay isasaing ang bigas na may halong malagkit. Kapag luto na, ay mainit pang ihuhulma sa isang tasa at bawa't tumpok ay lalagyan ng isang kutsarang asukal at kinayod na niyog.





Mangga o Murang Niyog na Inarnibalan

3 niyog na mura o dalawang
tasang laman ng manggang hinog

1/2 librang asukal "suchar"

Kakayurin nang pino ang mga niyog at kung mangga ay gagayatin ng tigkalahating dali ang kapal. Magpapakulo ng tubig at ang kinayod na niyog ay ilalaga sa loob ng limang minuto, pagkatapos na mapigang mabuti upang makuha ang gata; pakukuluin ang arnibal at ilalahok dito ang bunga hanggang sa magkapunto sa pagkasigang. Ganito rin ang pagmamatamis ng murang bunga ng kaong at ng murang bunga ng budyawe. Ang langkang hinog ay ganito rin ang pagmamatamis nguni't huwag lamang ilalaga.



Saging na Pinagsawaan ng Arnibal

1 saging na tundok o 6 na saba
4 na kutsarang mantika

1/2 kilong asukal "suchar"
1 kopitang hinyebra

Ang bawa't saging na saba ay gagayatin ng apat na pirasong palapad at pahaba, at kung saging na tundok ay gagayatin nang pino at ipirito sa mantika. Sa mantika ring pinagpirituhan ng saging ay tunawin ang asukal sa kalahating tasang tubig at pababayaang kumulo hanggang sa mag-arnibal. Bago hanguin sa apoy ay ilalahok ang hinyebra at gayon din ang saging na pinirito.

Tsokolateng Cookies

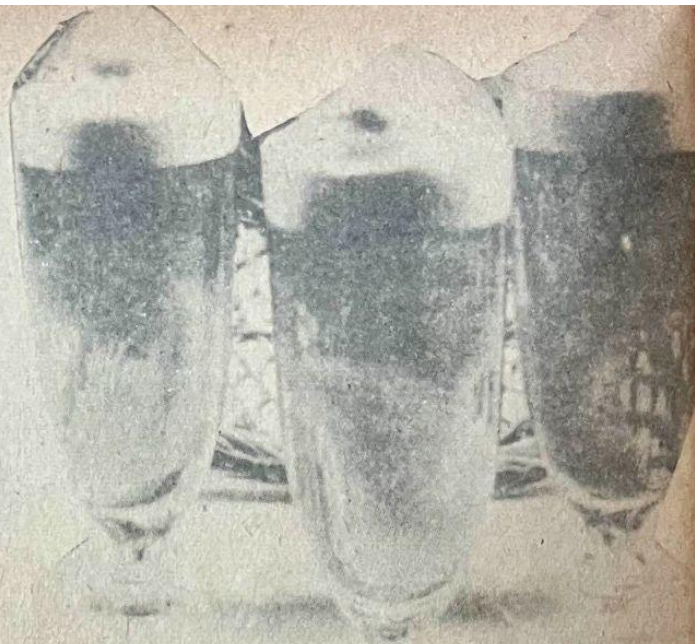
2 tasang arina
1/2 kutsaritang baking soda
1/2 tasang pulang asukal
1 tasang mantikilya
1/2 kutsaritang vanilla
1 itlog

1/2 kudradong tsokolate
1/4 tasang kinayod na niyog
1/2 tasang tinadtad na pasas
1/2 kutsaritang cinnamon
1/4 kutsaritang nutmeg

Salaing magkahalo ang arina at soda. Gawing krema ang mantikilya. Unti-unting ihalo ang asukal, ipagpatuloy ang pagbabati. Ihalo ang itlog at vanilla. Haluing mabuti. Unti-unting isama ang sinalang mga tuyong sangkap. Haluing mabuti. Hati-hatiin ang masa sa 6 na bahagi. Isama ang tsokolate sa isang bahagi, ang niyog sa isa, sa isa'y ang pasas, kasuy sa isa pa, ang nutmeg sa isa at ang cinamon sa isa. Iwang walang halo ang ika-anim na bahagi, bilugin. Gawing 1-3/4" ang bilog ng bawa't masa. Ibalot sa wax paper. Palamigin. Hiwa-hiwain nang tig 3/4 pulgada ang kapal. Iayos sa cookie sheet na walang pahid na mantika. Ipasok sa pugong may 375 F ang init at lutuin nang mga 25 minuto. Ihain.



MATAMIS AT INUMIN



Pinyang May "Rum"

- 1 latang pinyang hiniwa at minatamis
- 1 puswelong asukal

- $\frac{1}{4}$ na puswelong "rum"
- $\frac{1}{2}$ puswelong katas ng limon o kalamansi
- $\frac{1}{3}$ puswelong tinadtad na mani o pili

Hanguin sa arnibal ang matamis na pinya at patuluin. Isama sa arnibal na ito ang asukal at pakuluan. Idagdag ang katas ng kalamansi o limon. Ipagpatuloy ang pagpapakulo hanggang sa lumapot. Palamigin sa repriheradora. Ihalo ang "rum" at mani o pili kapag malapit nang idulot.

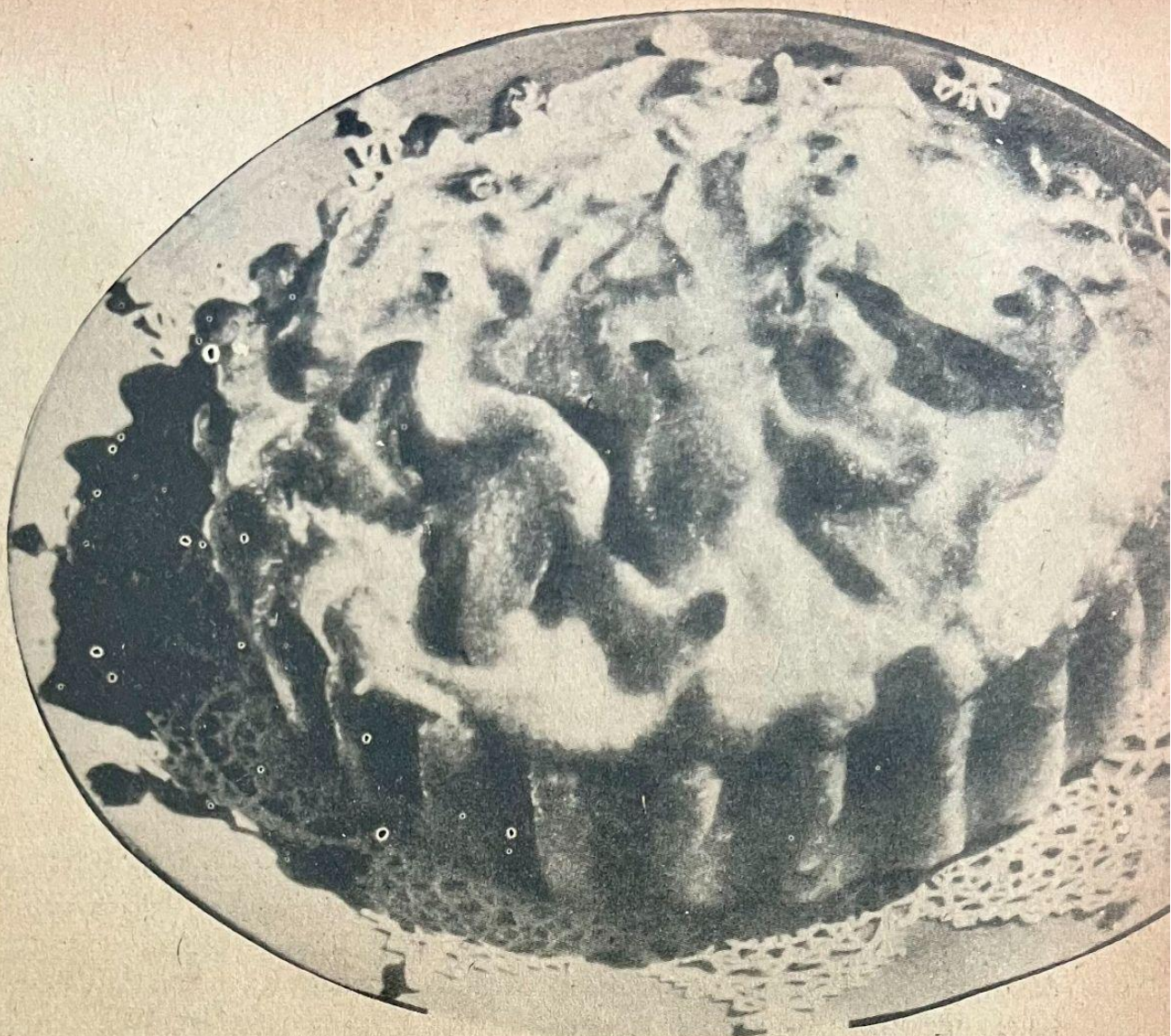
Manggang Hilaw at Buko

- 2 buko
- 1 hilaw na mangga, gayatin
- 1 tasang katas ng pinya
- 5 sabaw ng buko

- $\frac{1}{4}$ tasang kalamansi
- 1 tasang pinya, crushed
- 1 tasang asukal

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap sa isang mangkok. Haluing mabuti hanggang matunaw ang asukal. Palamigin saka ihain.





Masapang Pili

2 tasang almendrang pili na walang
balat

1 tasang asukal "suchar"

Ilulubog sa kumukulong tubig ang pili, upang maalis ang balok na mapula. Huhugasan ang pili upang maalis ang lahat ng tipik na mapula at babayuhin sa almiros hanggang sa madurog. Sa dalawang basong tubig ay iluluto ang asukal at pagkulo ay ilalagay ang pili na liligising mabuti upang magkanareho ang tamis. Pababayaang maluto hanggang sa magkapunto at saka ikakalat sa dahon ng saging upang bigyan ng hugis na nais.

Malamig na Inumin

2 buko
1 hilaw na mangga, gayatin
1 tasang asukal

1/4 tasang kalamansi
1 tasang crushed pineapple
5 sabaw ng buko at yelo

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap sa isang mangkok at haluin hanggang matunaw ang asukal. Palamigin saka ihain.

Mansanas at Saging

1 malaking saging, hiwain
2/3 tasang cranberry sauce
1/4 tasang mayonesa

3/4 tasang kudra-kudradong mansanas
(may balat)

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap na nabanggit sa itaas. Ihalo nang pabalot ang mayonesa.

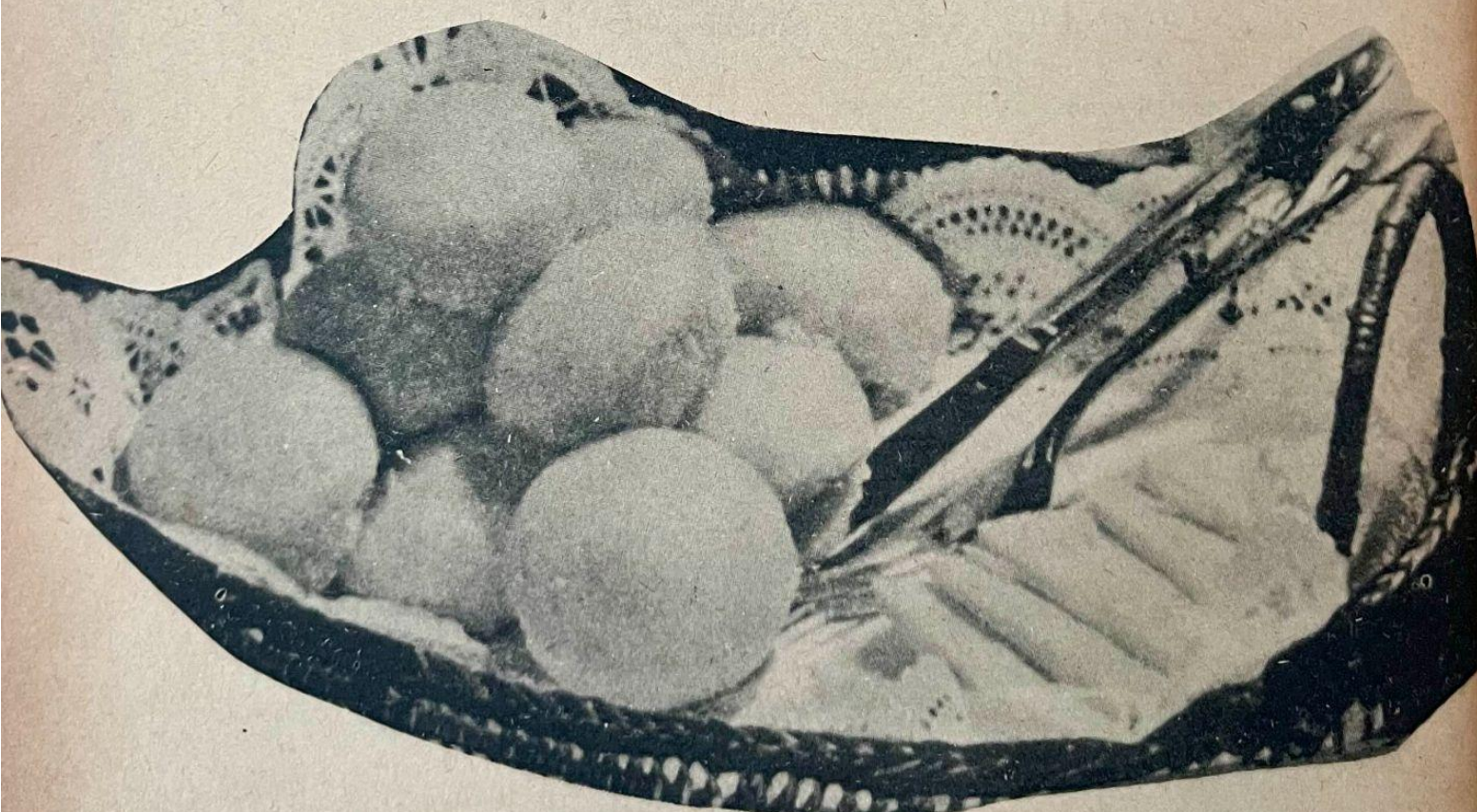
Rice Pudding with Orange

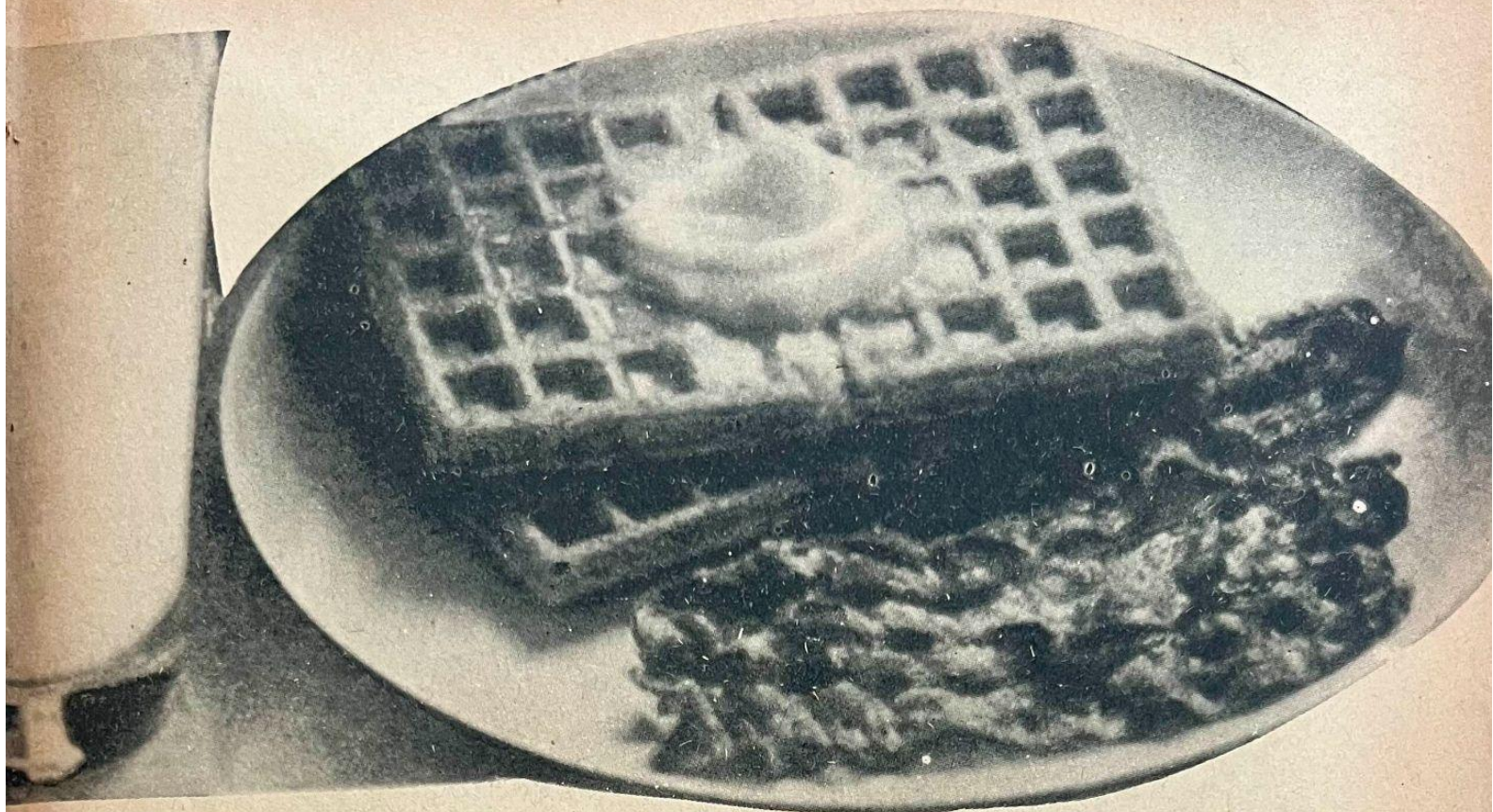
1 flan (nabibiling nakapakete)
2 kutsarang asukal (pino)
2 tasang gatas
Sunkist na binalatan at pinaghiwa-
hiwalay

1/3 tasang pasas
1 tasang katas ng sunkist
1/2 tasang leche condensada
2 tasang kanin (pinalamig)

Paghalu-haluin ang flan, pasas, asukal at katas ng sunkist sa isang lalagyan. Lutuin sa katamtamang init, habang walang tigil ang paghalo. Palamigin.

Kapag matigas na, haluin uli. Ilagay ang kanin; lagyan din ng leche condensada. Ilagay sa isang baso; palamigin hanggang sa maaari nang ihain. Kung ibig ninyo, lagyan ito ng sunkist (ito'y magandang palamuti.)





Lemon Parfait

1 Gelatin (gulaman)
1 tasang malamig na tubig
1 tasang leche condensada

1 tasang tubig (pinakulo)
1 "jar fruit" o "strawberry jam"

Tunawin ang Gelatin (gulaman) sa kumukulong tubig; dagdagan ng malamig na tubig. Palamigin hanggang sa tumigas.

Batihin hanggang sa lumapot ang gulaman. Batihin ang leche condensada, at ihalo dito ang gulaman. Palamigin. Maaaring palamutian sa ibabaw ng natitirang gatas na condensada.

Sa isang malaking baso o ano mang lalagyan, maglagay ng kaunting gulaman. Isunod ang "strawberry jam" hanggang sa tumigas. Ilagay din ang binating gulaman.

Cheesy Butternut Drops

1/2 tasang mantikilya
1/4 tasang asukal
1 itlog (ihiwalay ang puti)
1/2 kutsaritang banilya
1/4 kutsaritang asin

1 tasang arina (cake flour)
1 kutsarang katas ng sunkist
1 kutsarang tinadtad na balat ng sunkist
1 tasang giniling na pili o mani

Paghalu-haluin ang lahat ng mga sangkap. Hulmahin nang maliliit na bilog. Ilubog ang mga ito sa binating itlog na puti. Paikutin sa tinadtad na pili o mani. Lutuin sa loob ng 25 minuto.



Pineapple Gulaman

2 Pineapple (gulaman)
2 tasang tubig (pinakulo)
4 pirasong pineapple
4 "cherries"

1-1/2 tasang tubig (malamig)
1-1/2 tasang condensada (batihin)
1/2 dinurog na mamon
1/4 dinurog na mani

Tunawin ang isang Gelatin (gulaman) sa isang tasang kumukulong tubig. Pagkatapos, haluan ng 1 tasang malamig na tubig.

Ibuhos sa isang tasang 9 x 5 x 3 pulgada. Palamigin hanggang sa tumigas ang gulaman.

Hiwain ang bawa't "pineapple". na anyong parang hinating kahel. Baligtarin at ilagay nang mga kalahating pulgada ang layo sa bawa't isa.

Sa ganitong paraan, mag-aanyong nakatindig ang mga hiniwang "pineapple". Hiwain din ang "cherries". Palamigin.

Tunawin ang natitirang Gelatin (gulaman) sa isang tasang kumukulong tubig, pagkatapos, lagyan ng 1 tasang malamig na tubig. Palamigin hanggang sa tumigas. Balutin ng dinurog na mamon o tinapay at mani. Dahan-dahang lagyan sa ibabaw ng gulaman. Palamigin hanggang sa tumigas.

Hiwain nang ayon sa inyong nais.





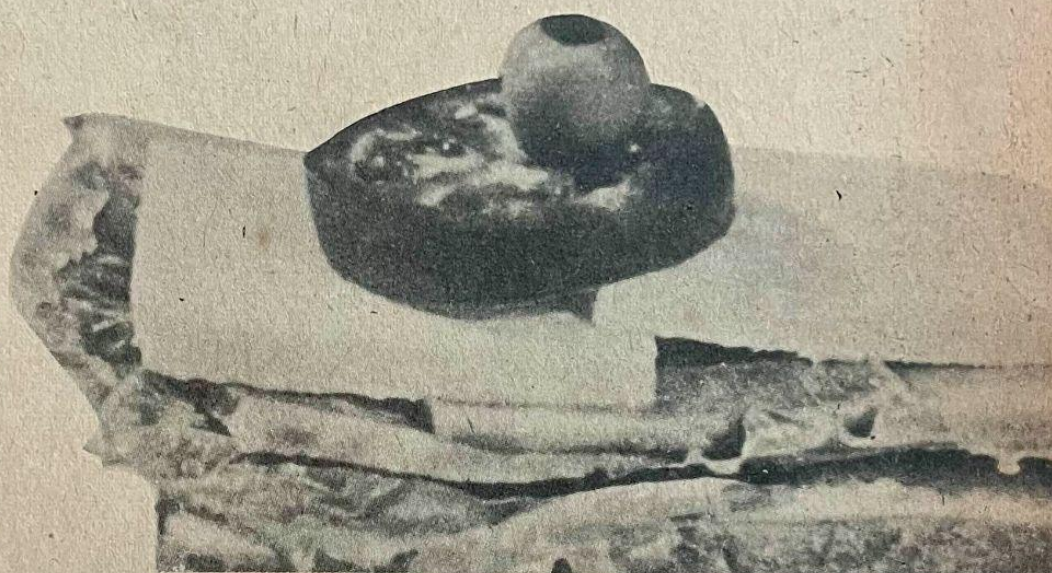
SORBETES

Sorbetes na Ubas

4 na kutsarang katas ng limon
2 tasang katas ng ubas

1 tasang krema
1/3 tasang asukal o pulut-pukyutan

Pagsama-samahing lahat ang katas saka ang asukal at ilagay sa garapinyera. Kapag malapit nang maluto ay ilagay ang krema, saka ipagpatuloy ang pagpihit. Kung ibig ay maaaring lagyan din naman ng itlog na binati sa halip ng krema.



Sorbetes de Letse

Magtunaw ng 200 gramong asukal na repinadong puti sa isang litrong gatas, batihin ang anim na klaro ng itlog at lagyan din naman ng kaunting kinaskas na dayap. Pagkatapos ay ilagay sa garapinyera at lutuin.

Sorbetes Mantikado

Sa isang litrong gatas ay haluan ng apat na binating itlog, 100 gramong mantikilya at kalahating kilong asukal na repinado. Bago ihalo ang binating itlog ay pakuluan munang mabuti. Pagkatapos ay ilagay sa garapinyera at lutuin.



NILALAMAN

- I. MASASARAP NA LUTO
NG ISDA
- II. SOPAS AT SABAW
- III. HIPON, ALIMASAG AT
TULYA
- IV. KARNE, BABOY AT
MANOK
- V. ENSALADA AT IBA PA
- VI. COOKIES AT MGA
HIMAGAS
- VII. MGA KAKANIN AT
MATAMIS
- VIII. MATAMIS AT INUMIN
- IX. SORBETES



Modern Cookbook Caravan

FOR HOME ECONOMICS CLASSES

1. **MOTHER'S HOME COOKING**
Kitchen Recipes
2. **GOOD COOKING**
Chinese and American Dishes
3. **MODERN ASSORTED RECIPES**
American, Chinese, Spanish Cuisine
4. **WONDERFUL COOKBOOK**
For the Family
5. **H M M M . . . DELICIOUS DISHES**
For the Table
6. **APPETIZING LOW COST COOKING**
For The Home
7. **WOW! — THESE ARE MOTHER'S RECIPES**
8. **COOKING IS A JOY**
For the Housewife
9. **FAVORITE AND INEXPENSIVE DISHES**
Home Cooking
10. **NUTRITIOUS AND EASY RECIPES**
For the Young Mrs.
11. **MASARAP NA LUTONG BAHAY**
12. **SARAP — MGA LUTO NI NANAY**
13. **MGA LUTO NATIN ITO**
14. **MGA LUTO NI ALING MARIA**
15. **MABABANGONG LUTO AT PAGKAIN**
Sa Aming Tahanan
16. **BAGONG COOKBOOK**
Ang Order Ni Magandang Misis
17. **SARISARING PUTAHE**
Mga Lutong Intsik, Pilipino At Amerikano
18. **MODERN RECIPES FOR THE GOURMET**

PHILIPPINE BOOK COMPANY

851 OROQUIETA, CORNER C. M. RECTO AVE.
TELS.: 3-72-88 — 40-13-37

Elementary and High Schools